

ÁRBOL DE HISTORIAS

Se sabe que los árboles representan transformación y crecimiento. Con sus troncos tan fuertes y sus ramas tan largas y expansivas, los árboles pueden ayudarnos a contar nuestra historia y a recordarnos nuestras fortalezas mientras continuamos avanzando. Usando palabras, formas, símbolos y colores, cuente su historia única. ¿Cómo se ha sentido sobre eventos actuales y cómo lo han cambiado? Todos los sentimientos son bienvenidos. Conforme llena su árbol con sus pensamientos y sentimientos, sepa que no hay una forma correcta o incorrecta de contar su historia. Al darse tiempo para detenerse a pensar, usted está creciendo y volviéndose más fuerte. Cuando termine con su árbol, véalo y note todas las cosas maravillosas que escribió sobre usted. Si se siente lo suficientemente cómodo para hacerlo, comparta su árbol con una persona segura y cuénteles su historia. También puede invitar a esa persona a crear su propio árbol y pueden turnarse para compartírselos. Considere poner su árbol en lugares donde pasa bastante tiempo para acordarse del camino que ha recorrido.

