

Revisa tus resultados:

- ¿Qué rama tiene más hojas coloreadas?
- ¿Qué rama necesita tu atención?
- ¿Cómo vas a lograr que esa rama crezca?

Selecciona al menos dos aspectos en los que quieras trabajar con mayor conciencia, y define cómo lo vas a hacer.

Describe tus planes en la siguiente sección.

Ramas en crecimiento

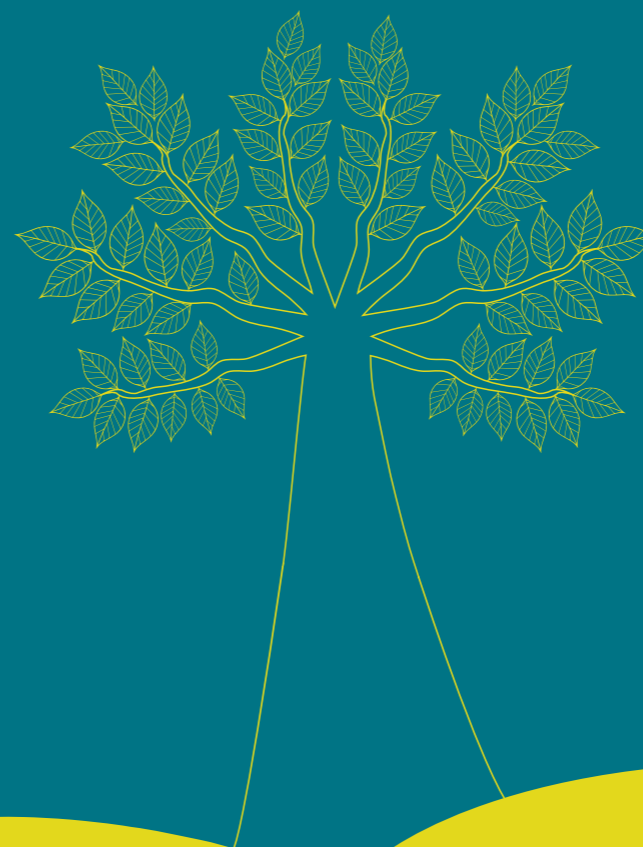

¿Cómo las harás crecer?


¿Hasta cuándo lo haré?




# El árbol de la vida

El árbol de la vida es una actividad de autoconocimiento para conocer un poco más sobre el bienestar en tu vida.



- ¿Te has preguntado qué sigue después de esta etapa de tu vida?
- ¿Sientes que te conoces lo suficiente?
- ¿Sabes cómo desarrollar y aplicar tus capacidades?
- ¿Qué necesitas para sentir que tu bienestar está balanceado?

- ✓ 1. Completa tus datos informativos
- ✓ 2. Abre este folleto y completa tu árbol de la vida.
- ✓ 3. Reflexiona sobre la información de cada rama.
- ✓ 4. Ve a la última página para ampliar tus reflexiones.

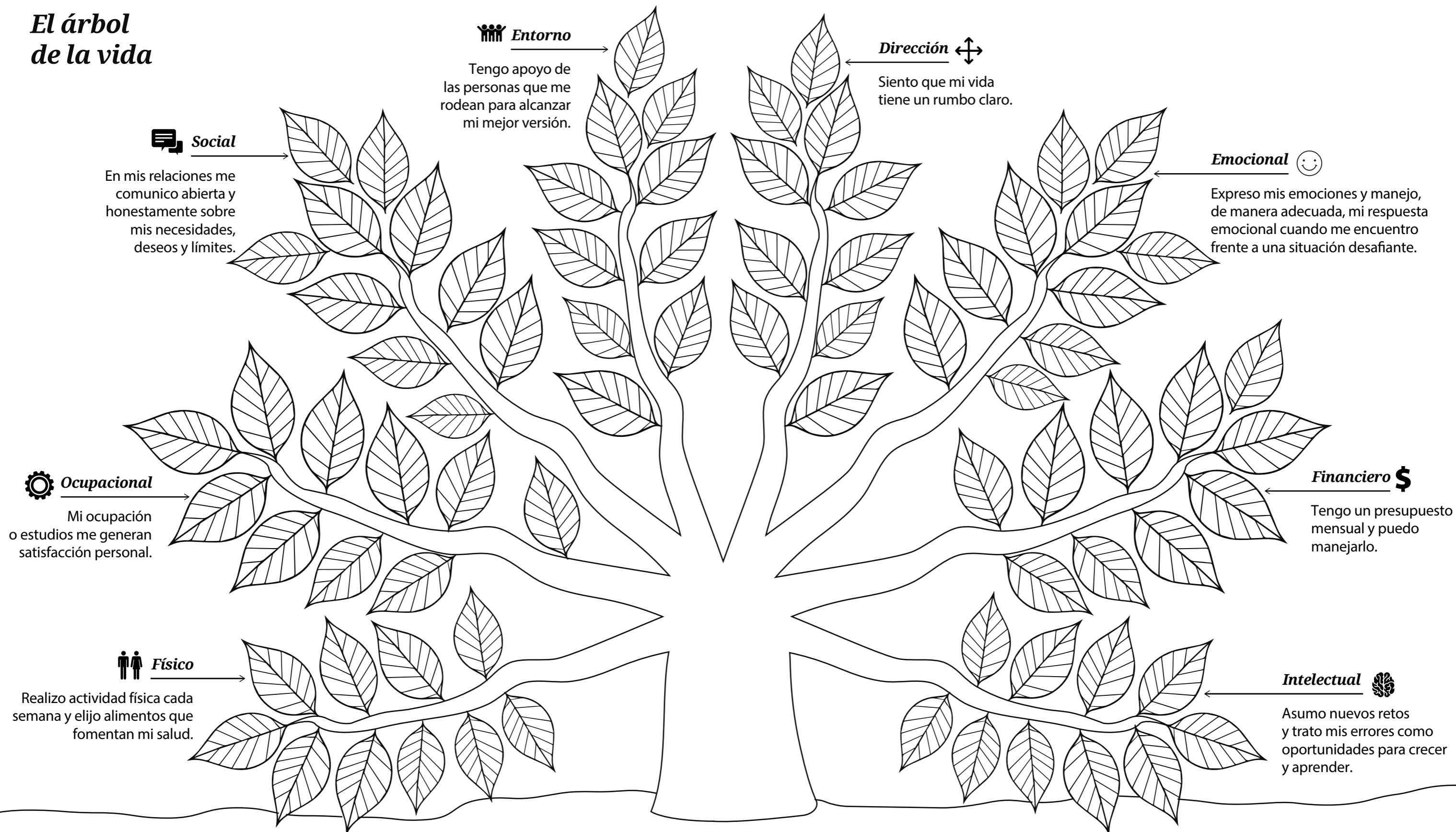
Nombre:

Provincia:

Fecha de nacimiento:



# El árbol de la vida



Te proponemos la siguiente actividad para que reflexiones sobre ti y tus proyectos.

**Este es el árbol de tu vida, y cada una de las ramas representa un aspecto distinto.**

- Lee detenidamente la descripción de cada rama y, con colores, pinta el número de hojas que consideres que forma parte de tus prioridades.
- Elige un color diferente para cada rama.
- Recuerda que el número de hojas representa el estado de esa área en tu vida, como si fuese una barra de medición.

- Por ejemplo, si hay una rama que aún está brotando tendrás unas pocas hojas que recién estarán naciendo, mientras que puede haber ramas en las que has trabajado intensamente y cuyas hojas llegan hasta la copa del árbol.
- Esta actividad te ayudará a identificar el nivel de balance de cada aspecto de tu vida.