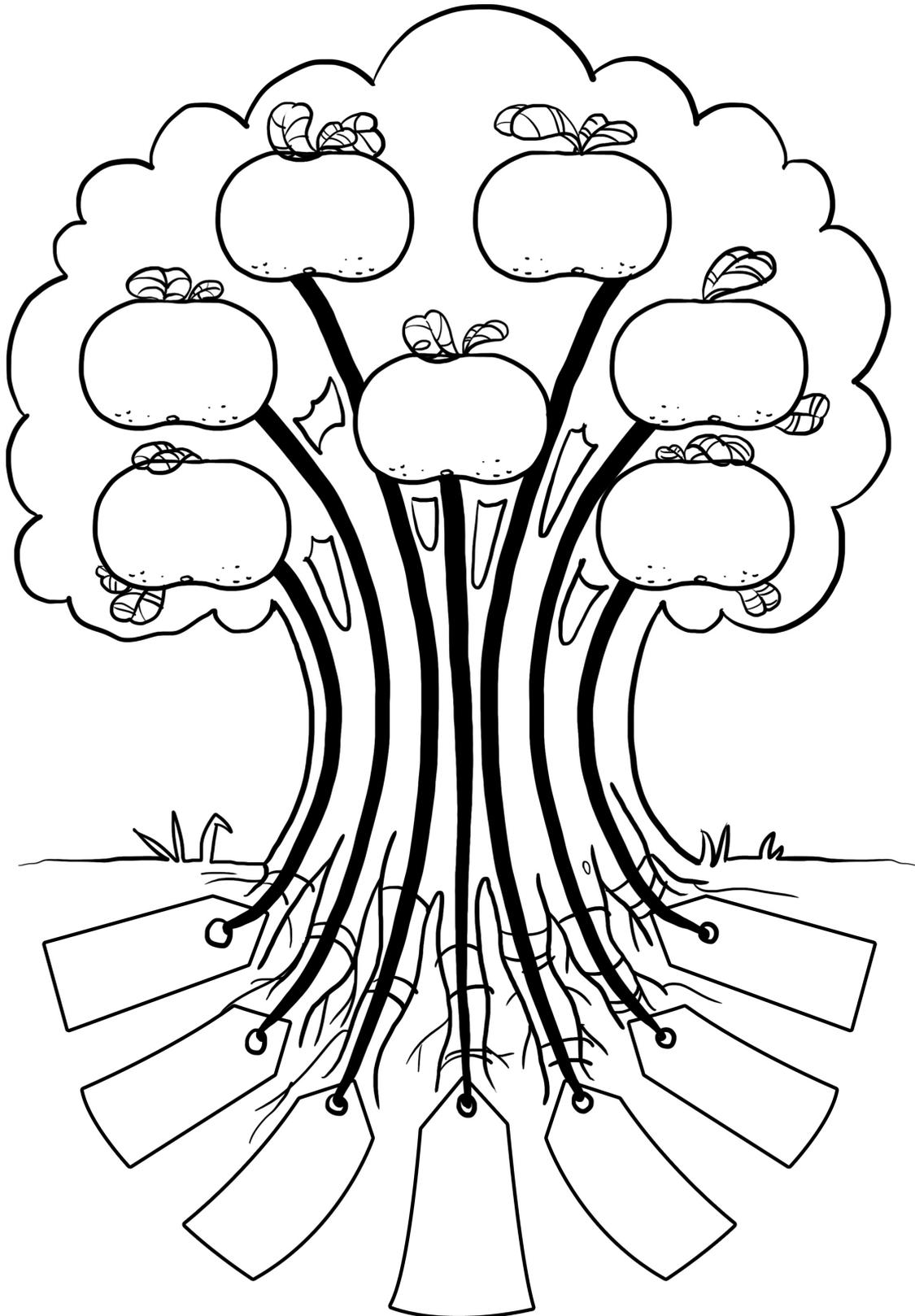


# L'ALBERO DELLA MIA AUTOSTIMA

Possiamo immaginare l'autostima come un albero con diverse radici. In ogni radice ti chiediamo d'inserire alcune tue qualità positive. Collegate a questi aspetti e capacità cerca di individuare quali frutti hanno portato e maturato nel tempo. Per esempio se sono una persona con abilità sportive può essere che il frutto sia praticare uno sport (di squadra o individuale). Oppure se amo la musica, il frutto può essere suonare uno strumento musicale (ricordati che ci possono essere aspetti positivi sul piano relazionale, affettivo, linguistico, organizzativo ecc). Quindi adesso compila la scheda, partendo dall'inserimento, nelle radici, delle qualità positive e individua i frutti che sono nati dallo sviluppo di queste abilità.



SCHEDA DA FOTOCOPIARE

