

Árvore da vida

TEMPESTADES - (DESAFIOS)

FOLHAS - (PESSOAS IMPORTANTES)

FRUTAS - (PRESENTES)

TRONCO - (HABILIDADES)

RAÍZES - (DE ONDE EU VEJO)

SOLO - (VIDA PRESENTE)

RAMOS - (SONHOS)



QUESTÕES PARA REFLEXÃO

TEMPESTADES - (DESAFIOS)

As dificuldades podem incluir problemas de saúde mental, conflitos com amigos ou familiares e falta de recursos e apoio. Quais dificuldades você enfrentou no passado? Quais obstáculos você precisa superar? Quais dificuldades você poderá enfrentar no futuro?

FOLHAS - (PESSOAS IMPORTANTES)

Quem desempenha um papel fundamental na sua vida? Em quem você confia e a quem recorre em busca de apoio? O que faz você confiar nessas pessoas? Como elas influenciaram sua vida até agora? Elas sabem que são importantes para você?

FRUTAS - (PRESENTES)

Que elogios você já recebeu? Quais são alguns dos seus pontos fortes? Pessoas importantes em sua vida ajudaram você a desenvolvê-los? Você já recebeu algum presente material que tenha sido útil? Em qual ponto forte você está trabalhando atualmente?

TRONCO - (HABILIDADES)

Quais são suas três principais habilidades? Como você desenvolveu suas habilidades e capacidades para lidar com dificuldades? Algo afetou sua capacidade de lidar com dificuldades? Você se concentra mais em suas fraquezas do que em seus pontos fortes?

RAÍZES - (DE ONDE EU VEJO)

Onde você nasceu? Quais são suas lembranças favoritas? Quem ajudou a moldar sua vida? Você acha que seu passado influenciou seu presente?

SOLO - (VIDA PRESENTE)

Qual a melhor coisa da sua vida agora? Como você gosta de passar seu tempo livre? O que você gostaria de poder fazer se tivesse mais tempo? O que você mais valoriza?

RAMOS - (SONHOS)

Se você tivesse três desejos, quais seriam? Você os usaria para se aprimorar? Você concederia algum dos seus desejos a outra pessoa? Se sim, a quem e por quê?



MINHA HISTÓRIA DE VIDA



MEU PASSADO

MEU PASSADO

Qual é a história do meu passado? Quais desafios tive que superar? Quais forças adquiri com minhas experiências passadas?

MINHA HISTÓRIA DE VIDA



MEU PRESENTE

MEU PRESENTE

Como eu descreveria minha vida agora, e que tipo de pessoa sou eu? Sou diferente da pessoa que eu era antes? Estou enfrentando algum novo desafio neste momento?

[illegible]

MINHA HISTÓRIA DE VIDA



MEU FUTURO

Como seria meu futuro ideal? Seria diferente do presente? Se sim, em que seria diferente? Quem fará parte do meu futuro?

A large rectangular area with a green border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.