рабочая тетрадь

Древо жизни



НАРРАТИВНАЯ ПРАКТИКА

Almabella

ЧТО ТАКОЕ НАРРАТИВНАЯ ПРАКТИКА «ДРЕВО ЖИЗНИ»?

Добро пожаловать в рабочую тетрадь по нарративной практике «Древо жизни» — место, где мы исследуем прекрасную взаимосвязь наших жизней и историй, которые формируют нас. Точно так же, как и у растущего дерева, у нас есть корни, ствол, ветви и листья. Из этих частей и состоит наше уникальное путешествие.

> **Думайте о Древе жизни как о своём путеводителе, как о метафоре, олицетворяющей рост, мудрость и естественные жизненные циклы.**

Эта рабочая тетрадь создана для того, чтобы помочь вам сориентироваться и трансформировать ваше личное повествование, раскрывая по пути свои сильные стороны и устойчивость.

Вместе мы будем смотреть глубоко в корни, которые вас питают, исследовать суть вашей личности в стволе, достигать мечты и стремления в ветвях и прославлять важных людей в вашей жизни, представленных листьями.

Благодаря подходу нарративной практики «Древо жизни» вы получите более глубокое понимание своей истории, раскроете скрытые сильные стороны, переосмыслите проблемы и укрепите свою устойчивость. Это шанс соединиться с вашими внутренними ресурсами, переписать ограничивающие повествования и отправиться в путь личностного роста.

Приготовьтесь принять своё Древо жизни, открыть силу своей истории и взрастить семена трансформации внутри себя. Давайте погрузимся в этот процесс и увидим невероятный рост, который вас ждёт!

Давайте начнём!

ДРЕВО ЖИЗНИ



1 ПЛОДЫ

Плоды символизируют дары, которые вам были даны. Эти дары могут быть вашими достижениями, успехами или положительными переживаниями.

2 ЛИСТЬЯ

Листья символизируют важных людей в вашей жизни — тех, кто сыграл значительную роль, оказал поддержку и повлиял на вас.

3 ВЕТВИ

Ветви символизируют ваши надежды, мечты и стремления. Они представляют пути, по которым вы хотите развиваться, и цели, которых стремитесь достичь.

4 СТВОЛ

Ствол представляет ваши навыки, способности и основные сильные стороны. Он символизирует фундамент, на котором строится ваш личностный рост.

5 КОРНИ

Корни Древа жизни символизируют ваше культурное, историческое и духовное наследие. Они охватывают семейные традиции, ценности и убеждения, передававшиеся из поколения в поколение.

6 ЗЕМЛЯ

Земля представляет вашу нынешнюю жизнь — контекст, в котором разворачивается ваше повествование. Она охватывает ваши текущие обстоятельства, проблемы и возможности.

7 КОМПОСТ

Компост символизирует проблемы, трудности и болезненные переживания, с которыми мы сталкиваемся.

1 · ДАРЫ

ПЛОДЫ

Плоды символизируют дары, которые были вам даны, как материальные, так и нематериальные. Этими подарками могут быть ваши достижения, успехи или позитивные впечатления. Изучение плодов позволит вам отпраздновать свои достижения и признать положительные результаты в вашей жизни.

1 Какие природные способности или сильные стороны вам даны? Как эти дары повлияли на ваш путь и открыли новые возможности?

2 Какие моменты или ситуации, с которыми вы столкнулись, вы считаете удачными? Как этот опыт изменил вашу точку зрения и какие ценные уроки вы извлекли?

3 За какие аспекты своей жизни вы чувствуете благодарность? Как эти благословения способствуют вашему общему чувству счастья, безопасности или благополучия?