



El ejercicio consiste en realizar una reflexión sobre valores personales, cualidades positivas que tenemos, y cómo ello se traduce en logros en nuestra vida.

- Dibujar un árbol que disponga raíces, tronco, ramas y frutas al final de esas ramas. Puede utilizarse el modelo o cualquier otro que se desee, obviamente.
- En las raíces vamos a situar valores (principios por los que se rigen nuestros comportamientos y actitudes; son conceptos abstractos, pero se manifiestan en cualidades y actitudes que desarrollamos). En las ramas, las cualidades positivas que creemos tener; y en los frutos, el resultado o éxito concreto que hayamos obtenido a lo largo de nuestra vida gracias a cada una de esas cualidades.
- Podemos disponer raíces más largas y otras más cortas, situando nuestros valores en unas u otras en función de que los reconozcamos con mayor o menor importancia o peso.

Podemos reflexionar sobre:

- *Nos ha costado ser conscientes de cuales son nuestros valores y cualidades?*
- *¿Y nuestros éxitos? ¿Los aceptamos como propios y nos enorgullecemos de ellos?*
- *¿Nos damos cuenta de que cada éxito o resultado positivo tiene que ver con una cualidad, y ésta, con los valores; y viceversa?*
- *¿Nos damos cuenta de que es muy posible que nuestros valores y cualidades sean distintos (pero no por eso, menos importantes) que los de los demás?*