

L'ARBRE DE VIE

L'exercice de l'arbre de vie est une méthode qui permet d'explorer les différents aspects de sa vie de manière symbolique. Pour commencer, imagine un arbre avec des racines profondes représentant ton identité. Ensuite, imagine un tronc solide représentant tes qualités et compétences. Les grosses branches de l'arbre symbolisent tes différents objectifs, projets, actions et besoins. Les petites branches sont, quant à elles, représentatives de tes petits objectifs et défis quotidiens. Pour finir, les feuilles sont les résultats et les personnes importantes de ta vie.

