



Un temps pour soi avec l'arbre de vie

LES RACINES : RETOUR SUR LE PASSÉ

Les racines représentent votre passé, votre histoire personnelle, votre parcours, les grands moments de votre vie, ce qui vous permet de rester enraciné, ressourcé, les défis de la vie que vous avez surmontés.

LE SOL : VOS BESOINS PRÉSENTS ET FUTURS

Le sol, c'est ce dont vous avez besoin pour cheminer sereinement, ce qui vous nourrit et doit être absolument présent dans votre vie.

LE TRONC : CE QUI VOUS REND FORT

Ce sont vos forces, qualités, talents, compétences, habiletés, pouvoirs naturels que vous vous reconnaissez et/ou que l'on vous reconnaît.

LES BRANCHES : UN FUTUR RADIEUX

Les branches, ce sont vos aspirations profondes, vos rêves, projets, objectifs. Les ingrédients d'une belle vie.

LES FEUILLES : VOTRE CLUB DE VIE

Il nous arrive d'oublier que nous ne sommes pas seuls. Qui fait partie de votre club de vie ? Qui contribue positivement à votre vie ? Qui vous soutient, vous fait grandir, vous inspire ?

LES FRUITS : LE POUVOIR DE LA GRATITUDE

Les fruits sont les cadeaux que vous avez reçus, de votre entourage, de la part d'inconnus, de la vie, les situations difficiles devenus des opportunités et ayant révélé vos forces.



En souvenir de l'atelier :

ARBRE DE VIE

Au cours de la réalisation de son Arbre de Vie,

.....

A fait émerger les ressources qu'il/elle possède en lui/elle, qu'on lui reconnaît, qu'il/elle apprécie chez lui/elle et qui font de lui/elle la personne qu'il/elle est aujourd'hui.

Ce certificat lui est remis pour lui rappeler et honorer toutes ses ressources, notamment :

.....

.....

Ces ressources lui viennent de l'histoire qui la construit(e) et le/la portent vers ses projets futurs.

« Le plus beau cadeau que l'on puisse se faire, c'est de croire en soi ».

Le :

Zubida HEMARID

Directrice Groupe ProActiv



