

# İYİ OLUŞA YÖNELİK BİR AKTİVİTE

## YAŞAM AĞACI



### ZAMAN AYIRIN

Bazen bir süre durup hayatımızda iyi ve sırtımızı yaslayabileceğimiz neler olduğu hakkında düşünmek, afet sonrası toparlanabilmek adına faydalı olabilir.

Yaşam ağacı aktivitesini yapmak için aşağıdaki adımları izleyebilir ve ağacınıza "köklerinden" başlayabilirsiniz.



### #1 KÖK

Kökler ağacın dayanak noktalarıdır. Kendi köklerinizi düşünebilir, geçmişiniz, geldiğiniz yer ve hayatınızda size güç veren şeyleri not ederek yaşam ağacınızı çizmeye köklerden başlayabilirsiniz.

### #2 GÖVDE

Gövde bir ağacın güçlü ve destekleyici kısmıdır. Yaşam ağacınızın gövdesini çizerken kendi güçlü yönlerinizi ve sizi siz yapan özelliklerinizi düşünüp ağaç gövdesinin çevresine not edebilirsiniz.

### #3 DAL

Dallar tıpkı umutlarımız ve hayallerimiz gibi büyür ve yayılır. Dallarını çizerken yanlarına umutlarınızı, hayallerinizi ve isteklerinizi yazabilirsiniz. Bunlar siz veya sevdikleriniz için olabilir.

### #4 YAPRAK

Yapraklar ağacın büyümesi için güneş ışığı toplar ve ağaca enerji verir. Arkadaşlarımız, ailemiz, evcil hayvanlarımız, en sevdiğimiz yerler de bizlerin hayatında aynı işlevi görür. Ağacınıza yapraklar çizerek devam edip içine size destek olan kişiler, hayvan dostları veya yerleri yazabilirsiniz.



### #5 TOHUM

Ağaçlar, yeni bir ağacın yaşam vermek için tohum üretir. Hepimiz büyümeye ve gelişmeye devam etme ve çevremizdekilere yardım etme kapasitesine sahibiz. Önümüzdeki birkaç hafta içinde kendiniz için geliştirmek veya yapmak istediğiniz iki şey düşünebilir misiniz?

