



ДРЕВО ЖИЗНИ
НАРРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Что такое нарративная терапия «Древо жизни»?

Добро пожаловать в учебное пособие по нарративной терапии «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 своем 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.

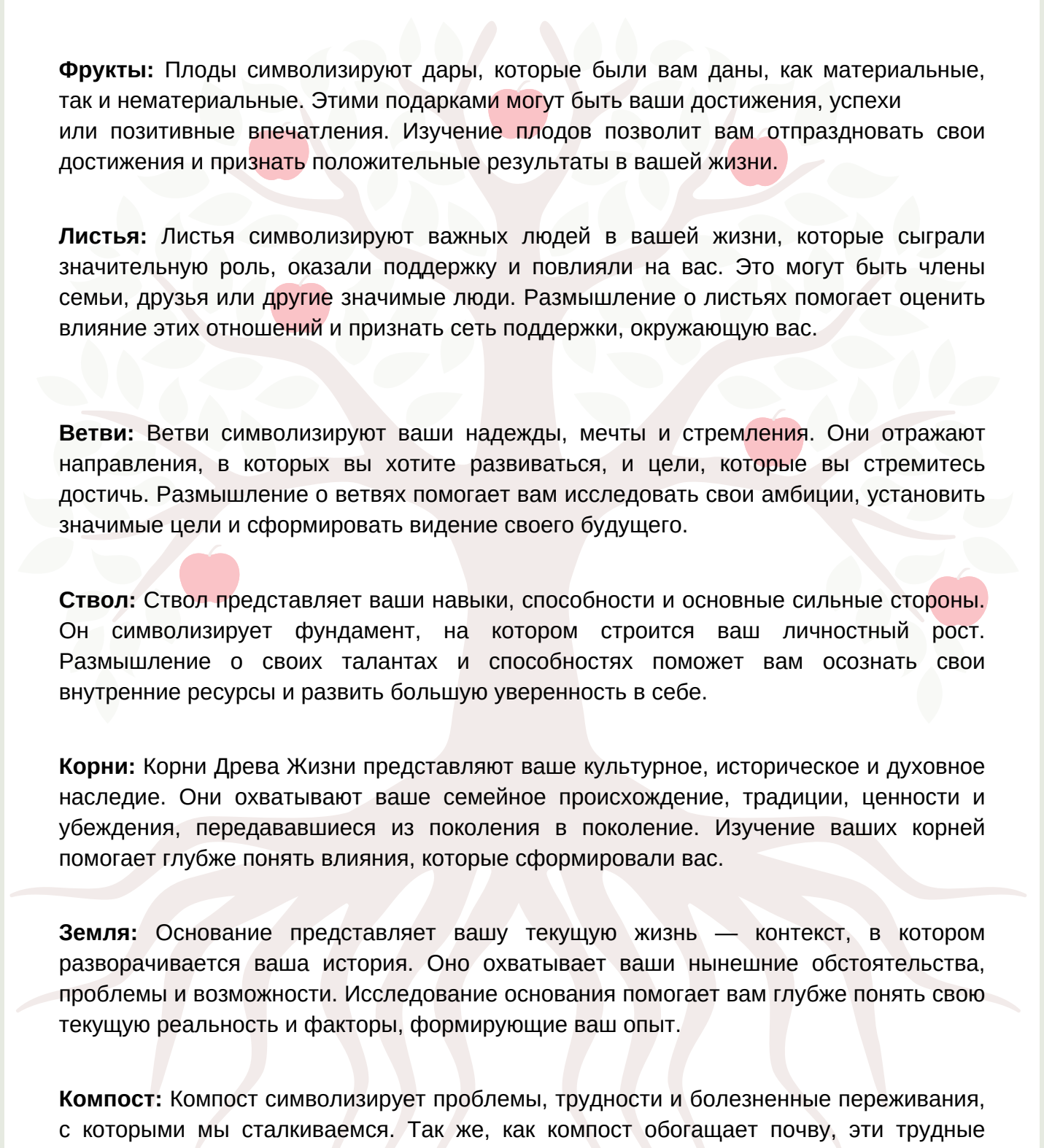
Вместе мы будем смтреть глубоко в корни, которые вас питают, исследовать суть вашей личности в стволе, достигать мечты и стремления в ветвях и прославлять важных людей в вашей жизни, представленных листьями.

Благодаря подходу повествовательной терапии «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 исцеления и личностного роста.

Приготовьтесь принять свое Древо Жизни, открыть силу своей истории и взрастить семена трансформации внутри себя. Давайте погрузимся в этот процесс и увидим невероятный рост и исцеление, которые вас ждут!

Давайте начнем!

Древо жизни



Фрукты: 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.

Листья: Листья символизируют важных людей в вашей жизни, которые сыграли значительную роль, оказали поддержку и повлияли на вас. Это могут быть члены семьи, друзья или другие значимые люди. Размышление о листьях помогает оценить влияние этих отношений и признать сеть поддержки, окружающую вас.

Ветви: Ветви символизируют ваши надежды, мечты и стремления. Они отражают направления, в которых вы хотите развиваться, и цели, которые вы стремитесь достичь. Размышление о ветвях помогает вам исследовать свои амбиции, установить значимые цели и сформировать видение своего будущего.

Ствол: Ствол представляет ваши навыки, способности и основные сильные стороны. Он символизирует фундамент, на котором строится ваш личностный рост. Размышление о своих талантах и способностях поможет вам осознать свои внутренние ресурсы и развить большую уверенность в себе.

Корни: Корни Древа Жизни представляют ваше культурное, историческое и духовное наследие. Они охватывают ваше семейное происхождение, традиции, ценности и убеждения, передававшиеся из поколения в поколение. Изучение ваших корней помогает глубже понять влияния, которые сформировали вас.

Земля: Основание представляет вашу текущую жизнь — контекст, в котором разворачивается ваша история. Оно охватывает ваши нынешние обстоятельства, проблемы и возможности. Исследование основания помогает вам глубже понять свою текущую реальность и факторы, формирующие ваш опыт.

Компост: Компост символизирует проблемы, трудности и болезненные переживания, с которыми мы сталкиваемся. Так же, как компост обогащает почву, эти трудные моменты могут стать источниками роста и устойчивости. Они предоставляют возможности для обучения, саморефлексии и личной трансформации.

Древо жизни

Листья

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

Фрукты

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



Ветви

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

Ствол

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

Корни

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

Земля

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