

Oefening: Levenslijn.

Het leven bestaat uit ups en downs. Bij deze levenslijn-oefening, ga je de pieken en dalen in jouw eigen leven in kaart brengen. Op de volgende pagina zie je een lijn, die loopt van je geboorte tot het hier en nu. De uitnodiging is, om het verloop van jouw leven hierop weer te geven; de fijne momenten en periodes in de plus, en de mindere momenten en periodes in de min. Neem hier echt even de tijd voor. Wat kan helpen is eerst een aantal fijne en minder fijne ervaringen op de lijn te zetten (steekwoorden), en deze daarna verbinden met elkaar. Werk vervolgens een persoonlijk hoogtepunt en een persoonlijk dieptepunt verder uit.

Persoonlijk hoogtepunt:

.....

.....

.....

.....

Persoonlijk dieptepunt:

.....

.....

.....

.....

Als je je levenslijn bekijkt, zie je dat je ervaringen in het leven nogal variëren door de tijd heen. Er is echter ook een constante aanwezig in dit plaatje; jij die jouw leven leidt (de horizontale lijn van geboorte naar nu). Zeker op de momenten waar jouw levenslijn in de min gaat, kan het steun bieden te realiseren dat deze negativiteit geen bedreiging is voor je bestaan; de lijn blijft gewoon doorlopen.



Tip: Zoek foto's bij de verschillende ups en downs. Dit maakt de oefening nog levendiger!

+



Geboorte

Nu

-