

## Levenslijn

Ieder mens maakt gedurende het leven mooie en moeilijke gebeurtenissen mee. Gebeurtenissen die grote impact hebben, noemen we significante gebeurtenissen: ze hebben zo een grote invloed, dat ze de rest van ons leven veranderen. Ze vormen daarmee wie we zijn. Met deze oefening maak je een overzicht van de belangrijke gebeurtenissen in jouw leven.



1. Plaats in de grafiek de belangrijke gebeurtenissen in jouw leven. Waardeer ze op een schaal van – 10 (zeer negatief) tot + 10 (zeer positief) zoals op de linkeras uiteengezet.
2. Is er een gebeurtenis waardoor je anders naar het leven bent gaan kijken, inclusief naar gebeurtenissen uit je verleden?
  - a) Wat gebeurde er?
  - b) Wie waren er bij deze gebeurtenis betrokken? (vergeet jezelf niet)
  - c) Hoe heeft deze gebeurtenis je leven veranderd?
  - d) Waarom had deze gebeurtenis deze impact?
3. Welke grote levenskeuzes heb je sinds de gebeurtenis uit vraag 2 gemaakt? Hoe speelt de gebeurtenis in deze keuzes mee?