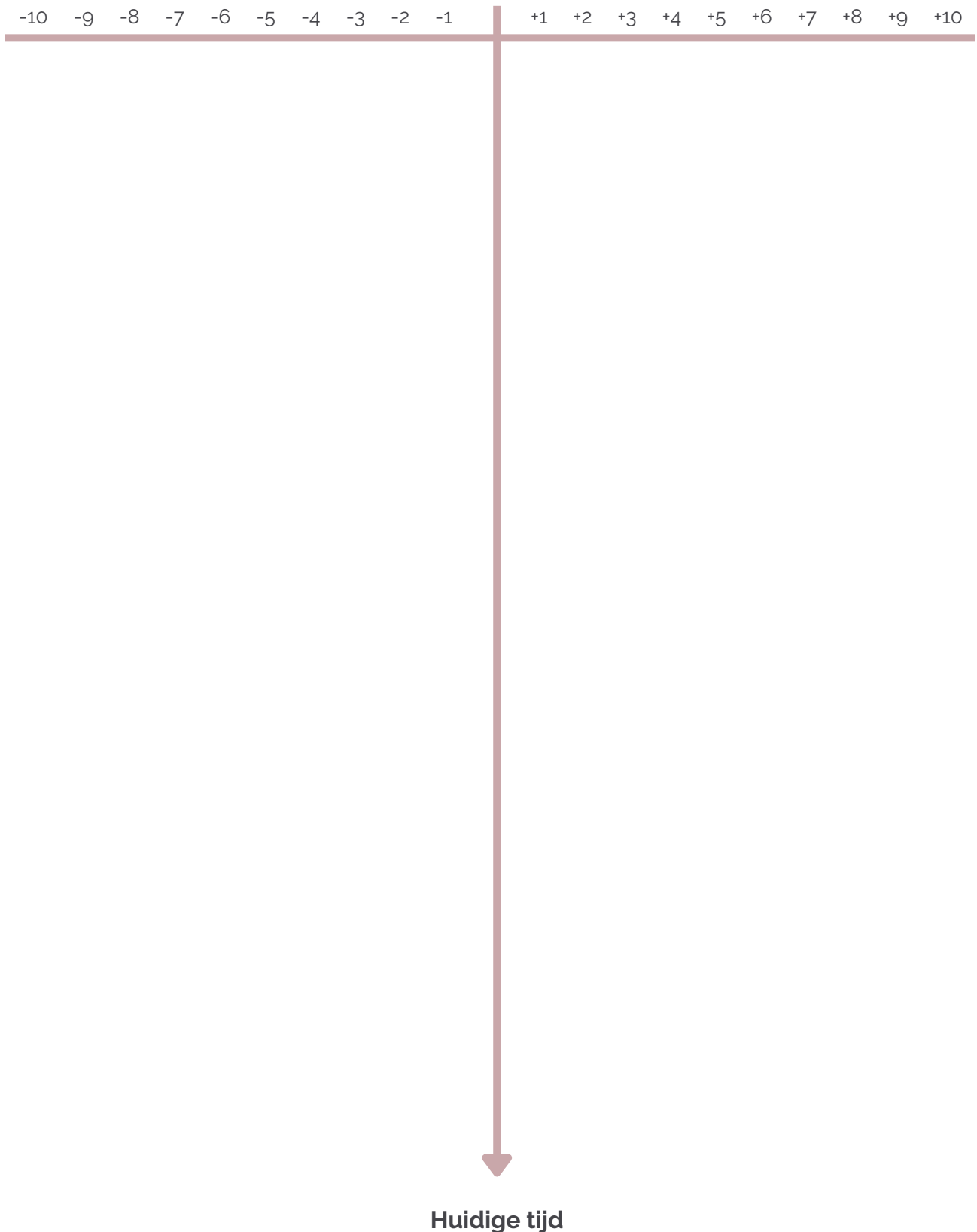


Mijn levenslijn

Verleden staat niet gelijk aan toekomst, maar ons verleden geeft ons wel inzicht in ons huidige gedrag, onze waarden en overtuigingen, en daarom kan terugkijken een eye-opening ervaring zijn. Gebruik deze grafiek om een kaart te maken van belangrijke ervaringen vanaf je vroegste herinneringen tot nu. Zet je dieptepunten aan de linkerkant en hoogepunten aan de rechterkant met een waardering op 10.



Levenslijn reflectie

Wat valt je in het algemeen op?

Zijn er terugkerende thema's of patronen?

Wat maakte je momenten met de hoogste beoordeling zo positief?

Wat kun je leren van je negatieve ervaringen? Had je de dingen anders kunnen doen of had je de positieve lessen die je hebt geleerd vandaag in je leven kunnen toepassen?

Kies 3 belangrijke lessen en bekijk voor elk wat je zou kunnen toepassen in je leven Kies 3 belangrijke punten en bekijk voor elk wat je nu in je leven zou kunnen toepassen.

LESSEN

PUNTEN