

Leren van je levenslijn

Teken je levenslijn aan de hand van onderstaande stappen. Ga, wanneer je dit op papier hebt staan, met behulp van de reflectievragen na: Wat laat dit zien? Wat kan ik hieruit meenemen? Wat wil ik veranderen? Je kunt misschien wel meer van jezelf en je leven(slijn) leren dan je denkt! Ps. Gebruik het format achter de stappen om alles in te vullen.

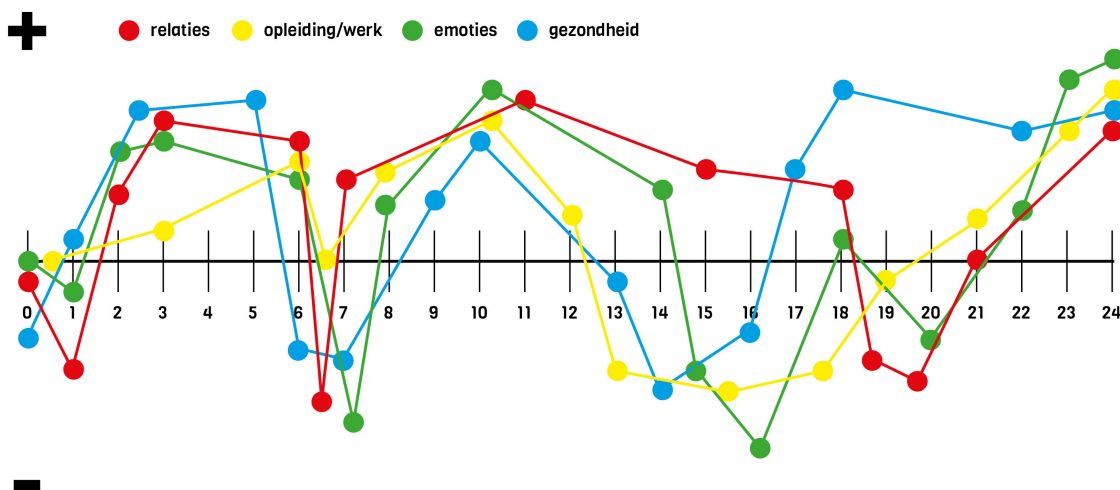
1 Haal herinneringen op

Neem een kwartier tot halfuur om je leven te overdenken: de hoogte- en dieptepunten, en ook de stabiele perioden. Schrijf, terwijl je denkt, alle belangrijke gebeurtenissen op die je tegenkomt. Wat heeft indruk gemaakt, welke momenten hebben je gevormd, de hoogte- en dieptepunten. Bundel ze in de volgende onderwerpen:

1. Relaties (rood)
2. Opleiding/werk (geel)
3. Emoties (groen)
4. Gezondheid (blauw)

2 Teken je levenslijn

Zet voor de positieve gebeurtenissen een +, voor de negatieve een -. Stop die laatste niet weg: die vertellen je vaak nog meer dan de positieve. Zet je geboortjaar nu links van de horizontale lijn, het huidige jaar staat helemaal rechts. Zet, bij het juiste jaartal, een stip voor elke positieve gebeurtenis op gezondheidsvlak boven de lijn, en zet stippen voor negatieve gebeurtenissen onder de lijn. Met een blauwe stift kun je deze stippen verbinden. Zo ontstaat er een levenslijn voor je gezondheidstoestand. Doe nu hetzelfde met rood voor je relaties, geel voor studie en werk, en groen voor emoties. Daarmee ontstaan vier levenslijnen op papier.



3 Analyseer je levenslijn

Analyseer je levenslijn aan de hand van de volgende vragen.

- Wat valt op? Zie ik patronen? Lijnen die samen op en neer gaan? Lijnen die juist uit elkaar lopen?

- Heb ik iets van mijn negatieve ervaringen geleerd? Hoe kwam ik er weer uit? Belemmeren ze mij nu nog?
- Wat valt op aan de hoogtepunten? Wat zorgde er vooral voor dat ik me goed voelde? Welke conclusie kan ik trekken uit die plezierige periodes?
- Is er een centraal thema te ontdekken?

4 Beschrijf 3 lastige werksituaties

Beschrijf voor jezelf 3 werksituaties die lastig waren en ga na:

- Zie ik parallellen? Zie ik gevoeligheden in mijn werk die hun oorzaak misschien elders hebben?
- Welke signalen kan ik voor mezelf beschrijven die mij waarschuwen voor vergelijkbare situaties. En vergelijkbare emoties?
- Bespreek met iemand in je omgeving je levenslijn en situaties. Ziet diegene signalen bij jou? Parallellen met je levenslijn?

5 Zet kleine veranderstappen

Neem een maand lang aan het begin van iedere dag je agenda door met de vraag: waar zitten mijn 'valkuilen' vandaag. Visualiseer het gesprek en probeer weg te blijven van de (oude) emotie die de situatie oproept.

Ten slotte

Dit is natuurlijk allemaal heel makkelijk op papier gezet, maar in de praktijk is het vele malen lastiger. Probeer deze opdracht daarom bij voorkeur samen met een paar collega's te doen. Je houdt elkaar scherp en samen houd je beter vol. Veel succes!

Aan de slag!

Wil je direct aan de slag? We hebben het je makkelijk gemaakt: op de pagina's hierna kan je de vragen beantwoorden door ze in te vullen. Dit kan digitaal. Daarnaast staat er een format voor een tijdlijn klaar, waarmee je aan de slag kan. Deze moet je nog wel even printen.



Onder-
steunings-
team

ZORG
SAMEN STEEDS BETER
VOOR DE
JEUGD

1 Haal herinneringen op

Relaties	Opleiding/werk
Emoties	Gezondheid

3 Analyseer je levenslijn

Wat valt op? Zie ik patronen? Lijnen die samen op en neer gaan? Lijnen die juist uit elkaar lopen?

Heb ik iets van mijn negatieve ervaringen geleerd? Hoe kwam ik er weer uit? Belemmeren ze mij nu nog?

3

Analyseer je levenslijn

Wat valt op aan de hoogtepunten? Wat zorgde er vooral voor dat ik me goed voelde? Welke conclusie kan ik trekken uit die plezierige periodes?

Is er een centraal thema te ontdekken?

4

Beschrijf 3 lastige werksituaties

Zie ik parallellen? Zie ik gevoeligheden in mijn werk die hun oorzaak misschien elders hebben?

Welke signalen kan ik voor mezelf beschrijven die mij waarschuwen voor vergelijkbare situaties. En vergelijkbare emoties?

Bespreek met iemand in je omgeving je levenslijn en situaties. Ziet diegene signalen bij jou? Parallellen met je levenslijn?

+

