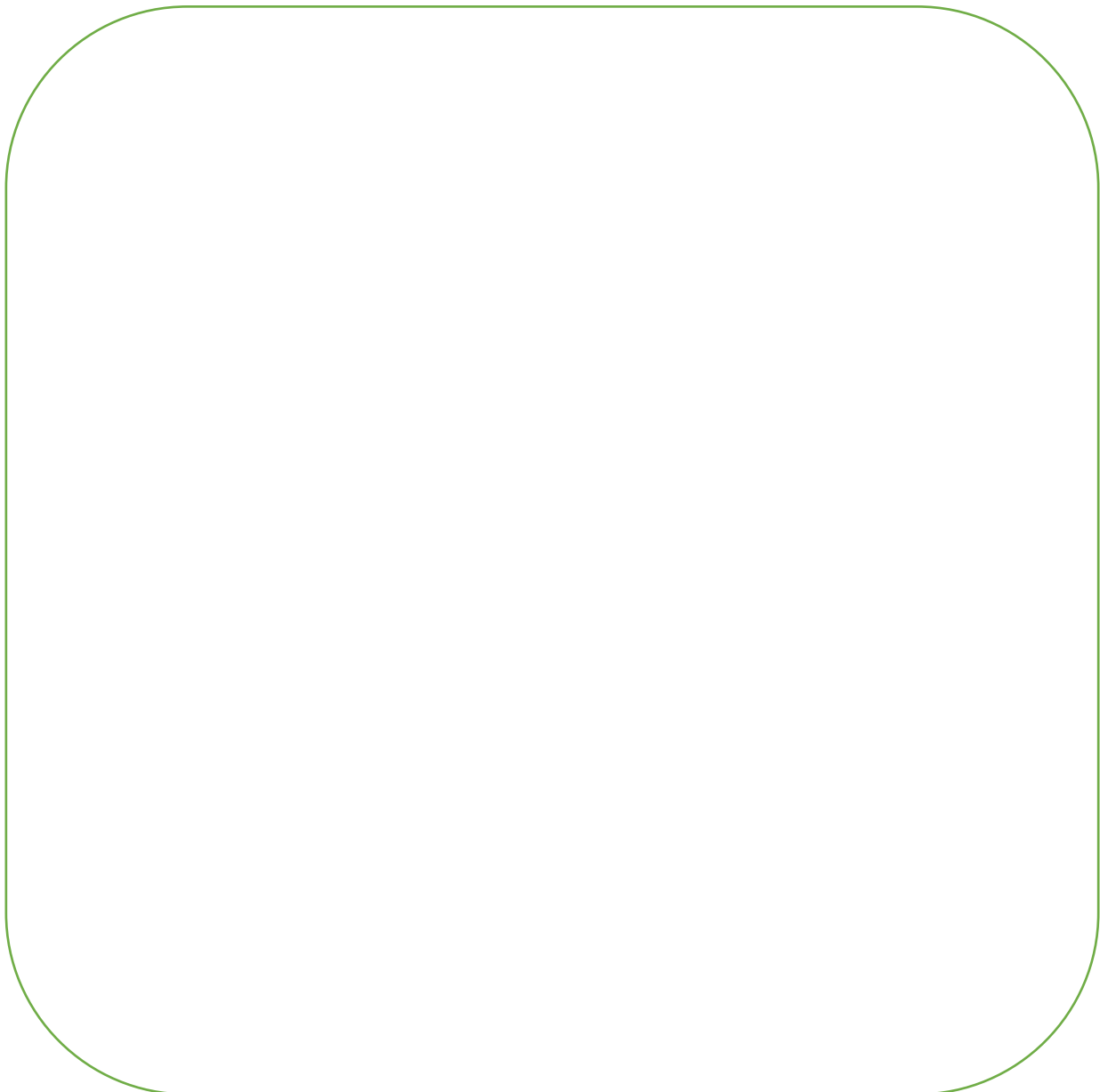


Levenslijn

Het tekenen van een levenslijn kan helpen zicht te krijgen op belangrijke onderwerpen en verbanden in jouw leven. Op een levenslijn teken je belangrijke periodes en momenten, zowel positief als negatief. Voor het maken van een eigen levenslijn heb je een aantal dingen nodig. Allereerst is het fijn om er even goed voor te gaan zitten op een rustige plek; je hebt dus tijd nodig. Daarnaast heb je dit formulier nodig, een wit vel papier en pennen/stiften in verschillende kleuren.

Stap 1

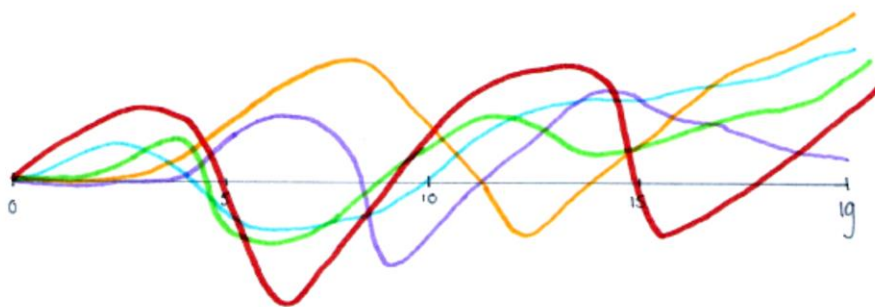
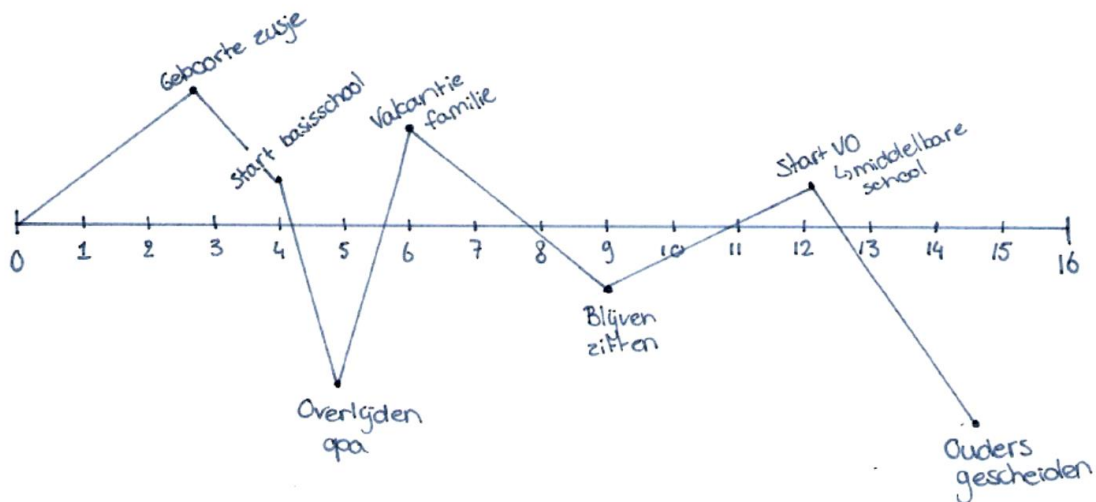
Houd een brainstorm sessie met jezelf. Neem minimaal tien tot vijftien minuten de tijd om in het onderstaande vak belangrijke momenten uit jouw leven op te schrijven. Denk hierbij aan hoogte- en dieptepunten, maar ook rustige, stabiele periodes in je leven. Het is goed te onthouden dat het gaat om momenten of periodes die belangrijk waren voor **jóu**, andermans mening maakt hierbij niet uit. Schrijf dus alles op wat in je opkomt. Voor extra inspiratie kun je de familie-fotoalbums erbij pakken.



Stap 2

Teken nu een lijn in het midden van je (grote) vel. De lijn deel je vervolgens op in periodes van bijvoorbeeld vijf tot tien jaar, afhankelijk van je leeftijd en de hoeveelheid levensgebeurtenissen die je in wil gaan vullen. Kies vervolgens of je één algemene levenslijn wil tekenen, of per onderdeel van je leven een verschillende lijn. Kijk tussen de gebeurtenissen op de vorige pagina of je verschillende overlappende onderdelen kunt herkennen, zoals school/opleidingen, vrienden, familie, vrije tijd/hobby's, liefde/relaties en gezondheid. Ook hierbij geldt: er is geen goed of fout.

Geef vervolgens de gebeurtenissen van de vorige bladzijde een plaats op de levenslijn. Hoe verder het punt boven of onder de lijn ligt, hoe ingrijpender/belangrijker deze gebeurtenis is geweest voor jou. Verbind vervolgens de punten met elkaar, ofwel in één lijn, of in meerdere gekleurde lijnen om de verschillende domeinen te onderscheiden. Hieronder zie je van beide soorten levenslijnen een voorbeeld.



- = school
- = vrije tijd / hobby's
- = vrienden
- = familie
- = gezondheid

