



Mijn levenslijn positief onder de loep



Op deze pagina is er ruimte voorzien om je levenslijn te tekenen. Deze levenslijn is een tijdsbalk waarop je van links naar rechts de belangrijkste gebeurtenissen, fases, ups en downs in je leven plaatst.

Start met de basis: feiten, gebeurtenissen, mensen, scholen en banen die je je herinnert. Ga vervolgens nadenken over je persoonlijke beleving van deze feiten en gebeurtenissen, je verwachtingen en hun resultaten.

Je kan deze levenslijn ook invullen vanuit de invalshoek van ervaringen in je werksituatie of in je privésituatie.

Ja kan dan beide naast elkaar leggen. Wat maakt bijvoorbeeld dat sommige dingen in de ene context wel lukken, of makkelijker gaan?

- Wat waren jouw piekmomenten?

Deze momenten hoef je niet zozeer te bekijken vanuit wat anderen erover verteld hebben. We zoeken hier naar momenten waarop jij zelf trots bent. Dit mogen in jouw ogen ook kleine dingen zijn.

Omcirkel deze in een vrolijk kleurtje.

- Wat deed jij precies op deze momenten?

- Wat maakte dat je op dat moment jouw succes(je) kon behalen? (doel: peilen naar context)

extra:

Ja kan op deze lijn ook inzoomen op de dalmomenten. Probeer deze dan positief te benaderen. Wat had je toen nodig om het wel te laten lukken. Welke aspecten uit je piekmomenten had je hier graag ingezet?