

Leren van je levenslijn

Leer van je eigen geschiedenis. Door een levenslijn te tekenen en hierover na te denken, ben jij in staat om te leren van je eigen geschiedenis. Het helpt je om je eigen thema's te ontdekken. Het helpt om helder te krijgen hoe reacties op belangrijke gebeurtenissen je karakter en je leven hebben gevormd. Bovendien geeft je levenslijn de mogelijkheid om op basis van de ontdekkingen die je hebt gedaan andere keuzes te maken en nieuwe wegen in te slaan!

Vorbereiding

- Neem voldoende tijd voor deze oefening. Zorg ervoor dat je ongestoord en in alle rust kunt werken, zonder tijdsdruk;
- Zorg voor verschillende papieren (je kunt ook de formats gebruiken die als bijlagen onderaan dit document zijn geplaatst). Ook heb je viltstiften of potloden met verschillende kleuren nodig;
- Zorg dat je rustig bent en je hoofd leeg is. Als het voor jou helpend is, zou je als voorbereiding een korte wandeling of een ademhalingsoefening kunnen doen om te ontspannen. Een rustgevend muziekje kan ook helpen. Doe hierin wat voor jou werkt en nodig is.

1. Haal herinneringen op

- Neem een kwartier tot een halfuur om je leven te overdenken;
- Schrijf alles op wat in je op komt. Bundel ze in 4 onderwerpen met ieder een eigen kleur:

1. Relaties (Oranje)

2. Opleiding/werk (geel)

3. Emoties (groen)

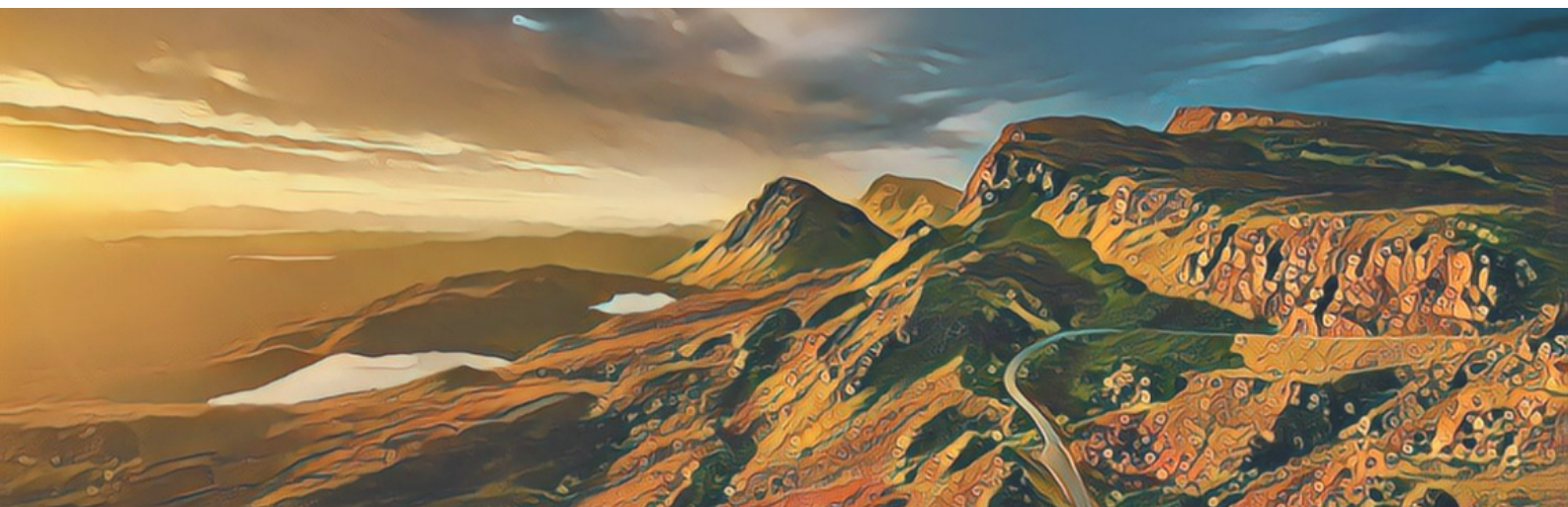
4. Gezondheid (blauw)

(hier kun je eventueel bijlage 1 voor gebruiken onderaan dit document);

- Denk na over de hoogte- en dieptepunten in je leven, maar ook over stabiele perioden. Denk ook aan alle situaties of gebeurtenissen die jou en je leven hebben gevormd. Dit kunnen grote zaken zijn, maar ook hele kleine. Soms kan een 'simpele' opmerking van een ander jou heel veel gedaan hebben. Ook 'losse' momenten kunnen veel betekenis hebben: iets wat je las of hoorde, een moment van verbinding, een opmerking van een ander, ontmoetingen, inspiraties enzovoort;
- Het gaat er in deze levenslijn echt over hoe jij je tijdens die momenten voelde! Zo zijn er mensen die de lockdown tijdens de coronacrisis als vreselijk hebben ervaren. Anderen vonden het een heerlijke periode van rust, zonder verplichtingen. Laat je hierin dus niet beïnvloeden door anderen. Het gaat erom hoe jij het beleefd hebt, luister daarom naar jouw gevoel en beschrijf je eigen ervaring;



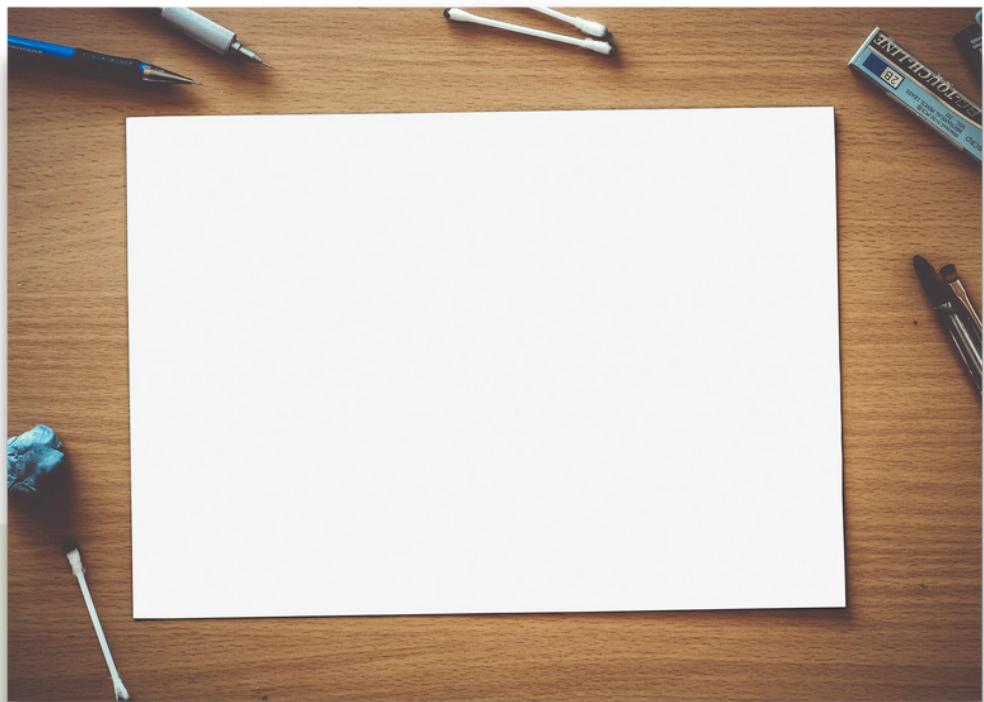
- **Probeer minstens 10 minuten aan één stuk te schrijven. Val je stil, probeer dan toch door te schrijven. Je kan dan eventueel noteren waar je aan denkt;**
- **Schrijf in eerste instantie vanuit jezelf en wat je nog weet. Daarna zou je gebruik kunnen maken van fotoboeken, bekenden, partner, agenda's, dagboeken enzovoort;**
- **Geef minimaal antwoord op de volgende vragen:**
 - > **Wat waren belangrijke momenten?**
 - > **Welke momenten hebben mij gevormd?**
 - > **Wat heeft veel indruk op mij gemaakt?**
 - > **Wat zijn voor jou de hoogtepunten in je leven?**
 - > **Wat zijn voor jou de dieptepunten in je leven?**




2. Teken je levenslijn

We gaan een levenslijn maken die opgedeeld is in de verschillende domeinen zoals je ze hebt ingedeeld in de opdracht hiervoor. Mogelijk heb je gebruik gemaakt van het format in de bijlage. De gebeurtenissen heb je toen per categorie en per kleur ingedeeld.

Teken nu een tijdlijn en deel die op in perioden van 7 jaar. Begin links met de leeftijd 0 daarna 7, 14, 21 enz. en eindig rechts bij je huidige levensjaar (zie bijlage 2). Daarna noteer je de opgehaalde gebeurtenissen op je tijdlijn. Doe dit in de kleuren zoals je ze hebt ingedeeld. Dit zijn je hoogtepunten, momenten van succes, plezier, trots, ... Deze zet je boven de basislijn met een kruisje, bolletje of punt. Zet er telkens ook enkele woorden bij, zodat het voor jou duidelijk is. Hoe fijner dit moment, hoe hoger je het tekent. Onder de basislijn komen je dieptepunten, moeilijke momenten, zaken waar je niet trots op bent, verkeerde keuzes, ... Hoe pijnlijker, hoe lager je ze zet. Je mag zeker ook de stabiele perioden op je tijdlijn zetten. Vervolgens verbind je de stippen uit dezelfde kleur met elkaar en krijg je een golvende lijn.





Dit doe je voor elk levensgebied: telkens met een andere kleur, maar op hetzelfde blad. Zo krijg je een basislijn waardoor verschillende, golvende, gekleurde lijnen lopen. Je kunt aan deze gekleurde lijnen ook woorden, symbolen of tekeningen toevoegen om zo een bepaald moment in je leven extra te markeren. Op deze manier wordt het een hele persoonlijke levenslijn. Je kunt er ook een collage van maken. Maak het zo simpel óf uitgebreid als voor jou fijn is.



3. Analyseer je levenslijn

Analyseer je levenslijn en geef antwoord op de volgende vragen (neem hier voldoende tijd voor):

1. **Wat valt op? Zie ik patronen? Lijnen die samen op en neer gaan? Lijnen die juist uit elkaar lopen?**
2. **Heb ik iets van mijn negatieve ervaringen geleerd? Hoe kwam ik er weer uit? Belemmeren ze mij nu nog?**
3. **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?**
4. **Is er een centraal thema te ontdekken?**
5. **Welke inzichten heeft het mij gegeven?**
6. **Wat neem je mee voor de toekomst? (Doe je ogen dicht; voel; denk na en visualiseer voordat je het antwoord invult);**
7. **Wat wil je graag achter je laten? (Doe je ogen dicht; voel; denk na en visualiseer voordat je het antwoord invult).**

Bijlage 1

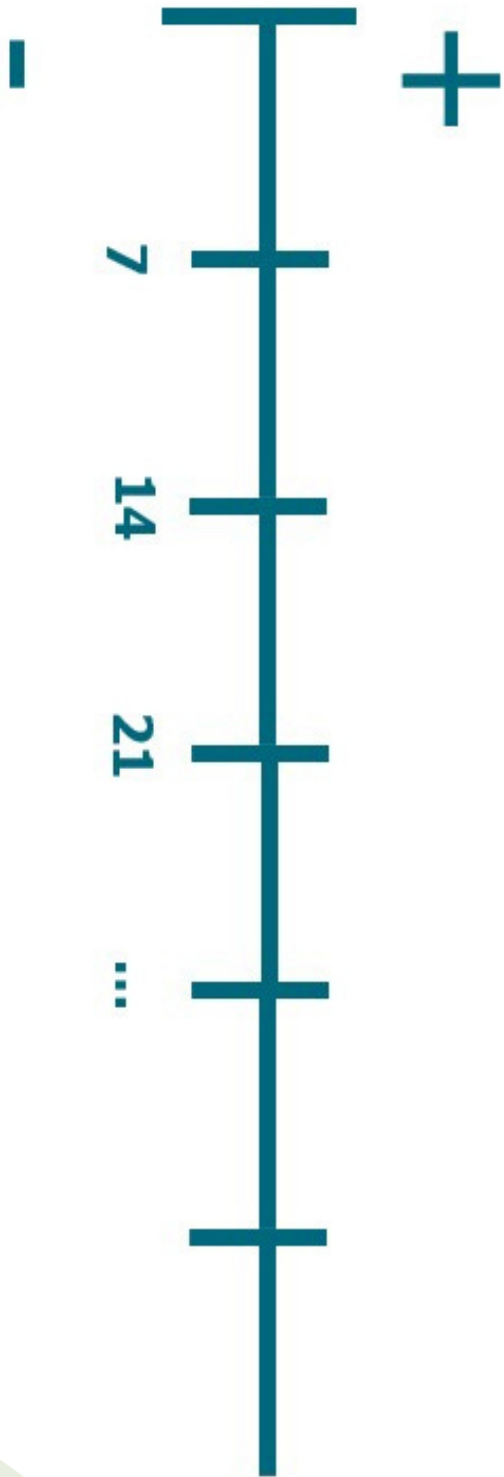
Relaties (oranje)

Opleiding/werk(geel)

Emoties (groen)

Gezondheid (blauw)

Bijlage 2



Voorbeeld van hoe een tijd lijn eruit kan