

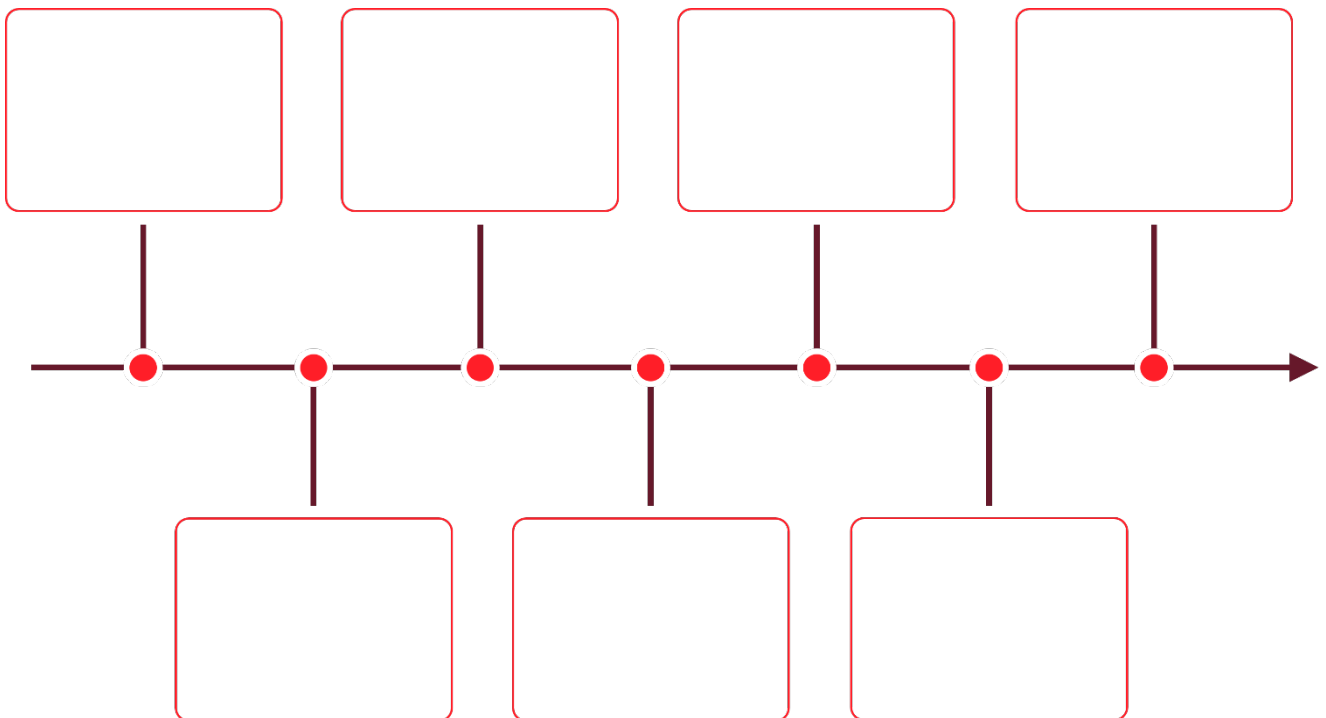
Tidslinjen

Vilka händelser har haft stor betydelse i ditt liv?

Markera dem på tidslinjen nedan. Reflektera sedan kring:

- Hur har de påverkat dig?
- Vad påverkade dig?
- Var du tillsammans med några speciella personer?
- Hur kände du dig?
- Vilka konsekvenser fick det?
- Hur kom du vidare?
- Vad lärde du dig?

Notera vad du kom fram till och skriv kort ner dina reflektioner vid varje händelse på tidslinjen.



Utifrån tidslinjen, vid vilka händelser har du verkligen varit nöjd med dig själv och den situation du befunnit dig i?

Vad kännetecknade situationerna?

Vilka hade du omkring dig?

Vad utmärkte deras sätt att vara?

När använde du din potential fullt ut? Undersök även motsatta situationer där du inte varit nöjd med dig själv – vad kännetecknade dem?

Utifrån det som tidslinjen nu visar:

Vad behöver du göra för att få mer av det som betyder mycket för dig och ger dig en känsla av sammanhang?

Hur får du fler toppar i ditt liv?

Vad behöver du eller kan du göra nu?