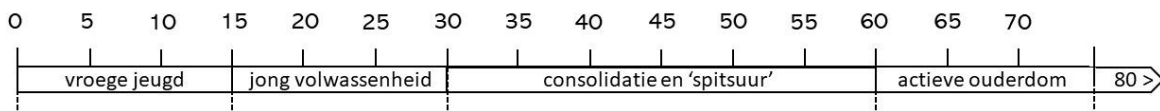


Leren van je Levenslijn

Leren van je Levenslijn is een programma, verspreid over meerdere dagdelen, waarin je op basis van een reflectie op je eigen levenslijn probeert een nieuw, concreet perspectief op de toekomst te ontwikkelen.

De eerste stap is dat je de belangrijkste feiten uit je eigen leven weergeeft in een zgn. "levenslijn".



Vervolgens wordt deze levenslijn in een aantal stappen nader onderzocht. Toegespitst op gebeurtenissen die (hetzij in positieve, hetzij in negatieve zin) veel indruk hebben gemaakt, gebeurtenissen die een (ingrijpende) verandering in je leven te weeg hebben gebracht en positieve gebeurtenissen die veel energie (passie) hebben opgeleverd.

Daarna wordt geprobeerd in deze aldus verzamelde en onderzochte gebeurtenissen een soort 'rode draad' op te sporen. Iets dat zij gemeenschappelijk hebben, bijvoorbeeld dezelfde kenmerken, een verbindende betekenis.

De vraag is vervolgens welke (levens)lessen hieruit getrokken kunnen worden? Welke dingen wil je bewaren? Welke dingen wil je per se niet meer terug? Wat heb je gaandeweg in je leven vooral geleerd? Welke levenswijsheden zou je aan volgende generaties willen overdragen?

Interessant in dit verband is, wat jouw kijk op het leven is, zijn er verhalen, gedichten, teksten of liederen die uitdrukken waar het volgens jou in het leven om gaat? Heb je voor jezelf een levensmotto of lijfspreuk. En wat zijn voor jou belangrijke waarden in je leven?

Hoe kijk je naar jezelf? Hoe zou jij jezelf willen typeren? Hoe denk je dat anderen jou omschrijven? En wat zijn voor jou belangrijke kwaliteiten?

Als je nu, met alle kennis en inzichten die je verzameld hebt naar de toekomst kijkt, hoe ziet jouw toekomstbeeld er dan uit? Stel je voor dat je jezelf als hoofdrolspeler ziet spelen in die film. Jij ziet je eigen levensverhaal voorbijtrekken vanuit je eigen luie bioscoopstoel. Je hoeft niets te doen. Je hoeft alleen maar te kijken naar wat je ziet. Waar gaat de film over? Stel dat je zelf de regisseur zou zijn, en dus zelf zou mogen bepalen hoe jouw toekomst eruit zou gaan zien. Hoe ziet die film er dan uit?

Als je weet wat je (anders) wilt doen met je leven, dan is het uiteindelijk natuurlijk ook de bedoeling dat je op weg gaat. Vooral bij grote dingen is het dan heel belangrijk om een aantal concrete doelen te formuleren, voor jezelf een plan van aanpak op te stellen.

Leren van je levenslijn

