

LEVENSLIJN

Sta je voor een keuze? Een beslissing die veel impact gaat maken op je toekomstige leven? Hoe maak jij dan deze keuze? Hoe hak je knopen door? Er zijn talloze manieren om vooronderzoek te doen om tot een weloverwogen keuze te komen.

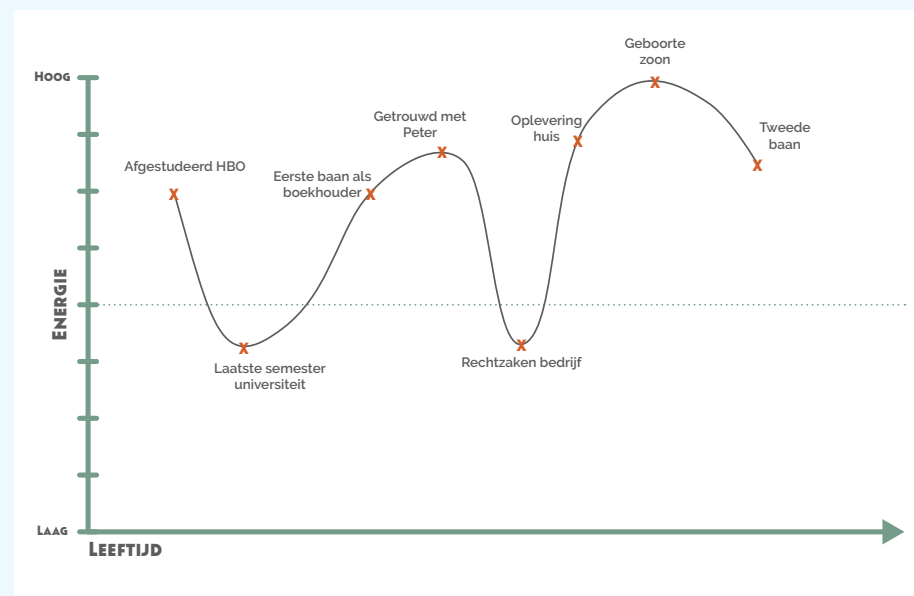
Hiernaast heb ik zo'n keuze-maak-proces voor je uitgeschreven. Een biografische methode om een toekomstige keuze te maken. Door terug te kijken naar het verleden. Om te kunnen voorspellen van de toekomst. Ik heb me laten inspireren door [deze speech van Steven Jobs](#).

Je leert van jezelf door te kijken naar jouw levensloop. Het is zo waardevol om te kijken naar de stappen die je hebt gezet en de keuzes die je hebt gemaakt in je leven, zowel in werk als privé. En vooral naar welke kwaliteiten jij op die momenten hebt ingezet. Door met aandacht te kijken naar je leven en loopbaan worden talenten herontdekt en krijg je inzicht in je drijfveren, kracht en passie. Deze biografische aanpak geeft je waardevolle leermomenten die je helpen bij toekomstige beslissingen, bijvoorbeeld over je volgende loopbaanstap of een belangrijke stap in je leven. Door het tekenen van een levenslijn in de volgende drie stappen, maak je jouw levensloop letterlijk zichtbaar.

STAP 1: HERINNERINGEN OPHALEN.

Noteer de voor jou belangrijkste gebeurtenissen in je leven. Wat heeft indruk op je gemaakt? Welke momenten hebben je gevormd? Wat zijn voor jou de hoogte- en dieptepunten? Schrijf alles op wat je te binnen schiet. Alle losse herinneringen kun je vervolgens bundelen in verschillende levensgebieden zoals relaties, opleiding, werk, gezondheid en hobby's.

LEVENSLIJN VAN: ANNA



Marijne van den Kieboom

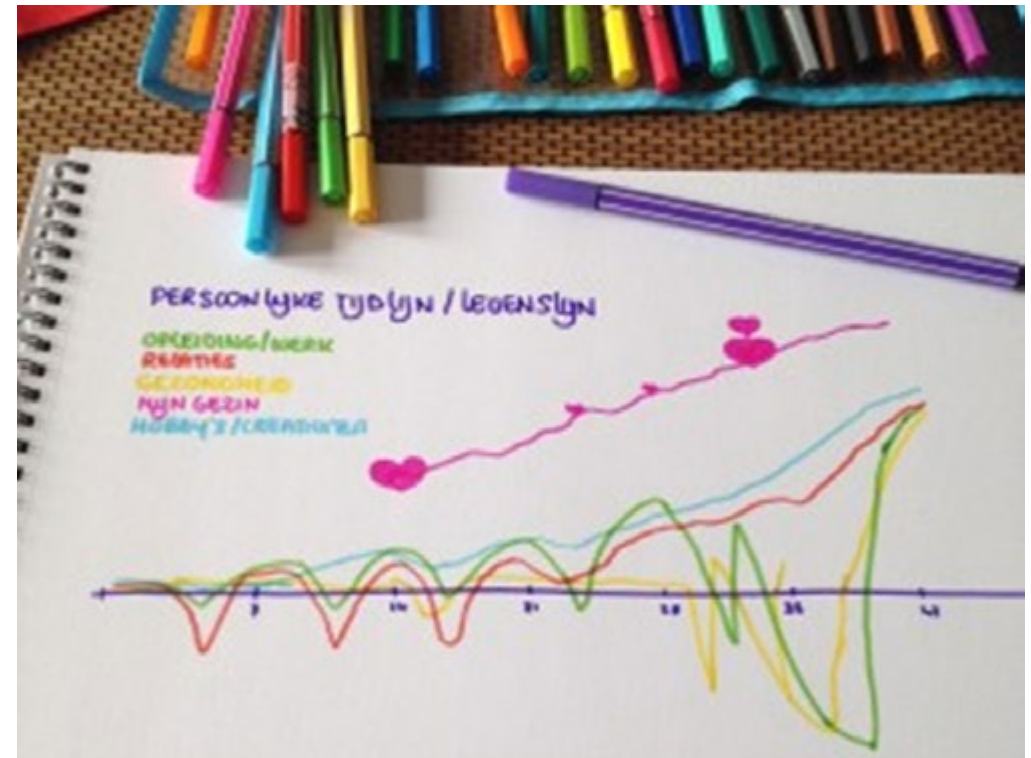
Nieuwegracht 37, 3512 LD Utrecht
info@marijnevandenkieboom.com | www.marijevandenkieboom.com

STAP 2: TEKEN JE LEVENSLIJN.

Pak een groot vel papier en verschillende kleuren tekenmateriaal. Je tekent als eerste de basislijn die start bij je geboortjaar en doorloopt tot nu. Deze basislijn kun je zowel van links naar rechts, als van beneden naar boven op het vel tekenen. De basislijn verdeel je vervolgens in periodes van bijvoorbeeld 7 of 10 jaar. De gekozen levensgebieden uit stap 1 geef je ieder een eigen kleur. Per levensgebied zet je aan weerszijde van de basislijn stippen voor de hoogte- en dieptepunten in dat levensgebied in die periode. Verbindt vervolgens de stippen met dezelfde kleur en zie een golvende lijn ontstaan. Doe dit voor elk levensgebied en uiteindelijk heb je een basislijn met daar doorheen verschillende gekleurde, golvende lijnen (voor elk levensgebied en andere kleur lijn). Op deze gekleurde lijnen kun je naar eigen inzicht symbolen, tekeningen of woorden toevoegen als je een bepaald moment in je leven extra wilt markeren. Op die manier ontstaat een heel persoonlijke tijdlijn.

STAP 3: ANALYSEER JE LEVENSLIJN.

Bekijk de getekende lijnen nu eens van een afstandje. Wat valt je op? Bevinden de gekleurde lijnen zich meer aan de ene of juist aan de andere kant van de basislijn? Kruisen ze elkaar in bepaalde periodes of lopen ze juist synchroon aan elkaar? Wat zegt dat over die gebeurtenissen in die periode? Is er een verband tussen de hoogte- en dieptepunten in de verschillende levensgebieden te ontdekken? Kijk of je een rode draad kunt ontdekken. Welke kwaliteiten heb je ingezet om tot de hoogtepunten te komen? En welke om uit de dieptepunten te komen? Heeft het je in een bepaalde richting geduwd? Heb je er andere keuzes door gemaakt? Wat zegt dit over jou? Wat kun je hiervan leren? Bespreek je levenslijn ook eens met je familie of vrienden. Zij kunnen je vast weer nieuwe waardevolle inzichten geven die je helpen bij toekomstige keuzes.



Marijne van den Kieboom

LEVENSLIJN VAN: _____

