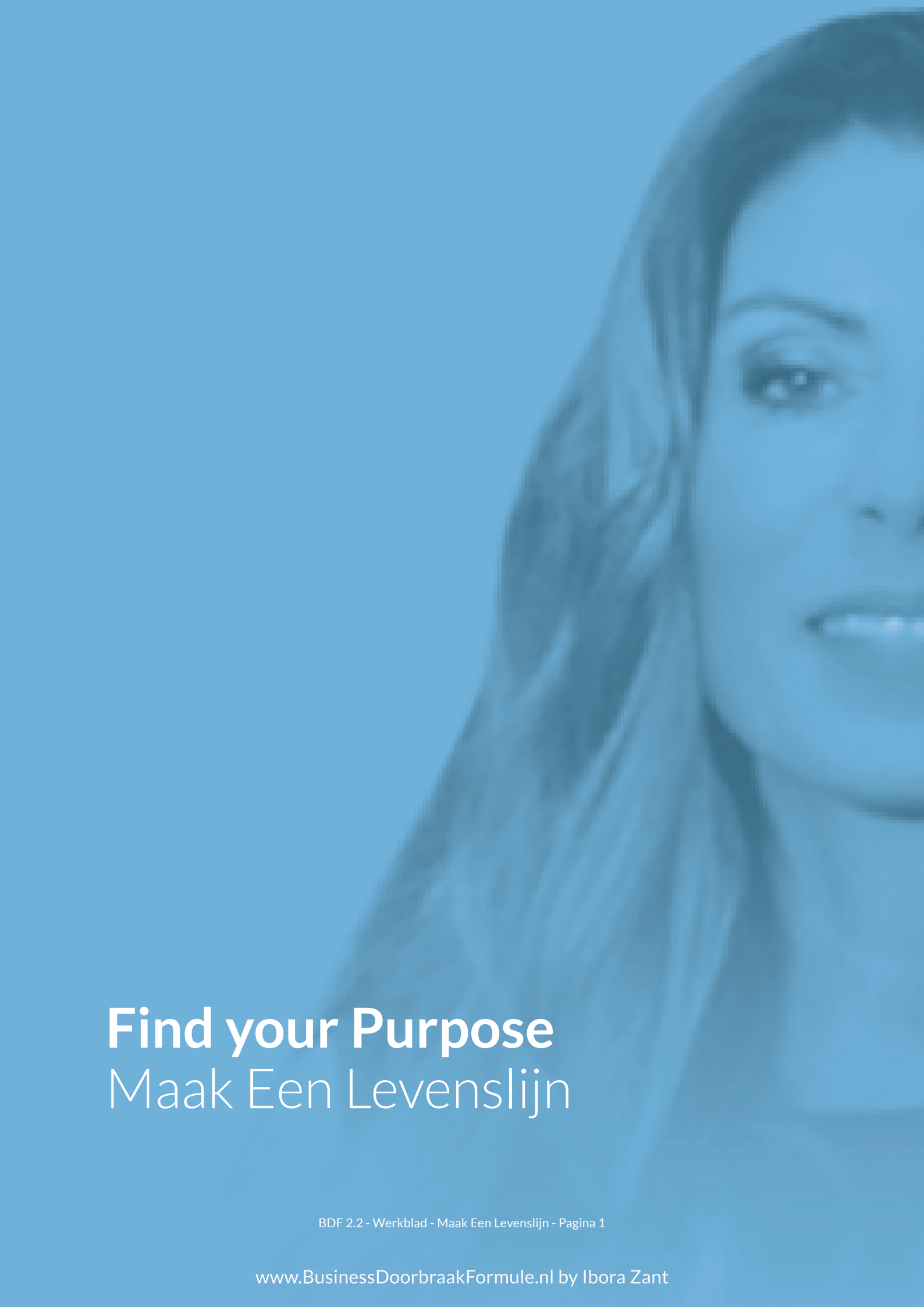




Find your Purpose

Maak Een Levenslijn

Find Your Purpose

Maak Een Levenslijn



Een levenslijn helpt je om terugkerende thema's in je leven ontdekken. Je ziet verbanden tussen personen, gebeurtenissen en emoties die een grote impact hebben (gehad) op jouw leven. Een levenslijn maken helpt je bij het vinden van je Purpose. Het laat je ook zien hoe je door gebeurtenissen bent gevormd. Het is een hele sterke en waardevolle oefening die je veel inzicht in jezelf zal geven.

Jouw Purpose en daaruit voortkomende Boodschap ligt geworteld in je persoonlijke verhaal en achtergrond, in het bijzonder de uitdagingen of frustraties die je hebt moeten overwinnen om te komen waar je nu bent.

Dit is wat je gaat doen:

1. Neem een kwartier tot ongeveer 30 minuten om je leven eens te overdenken. Denk aan jouw hoogtepunten en dieptepunten, maar ook aan stabiele periodes (stabiele positieve of negatieve periodes).
2. Schrijf, terwijl je aan het nadenken bent, alle belangrijke gebeurtenissen op die in je opkomen.
 - Neem een rode stift voor gebeurtenissen op gezondheidsvlak.
 - Neem een gele stift voor je relaties met anderen.
 - Neem een blauwe stift voor studie en werk.
 - Neem een groene stift voor emoties.
3. Denk niet alleen aan grote mijlpalen, maar ook aan ogenschijnlijk 'losse' ervaringen die in je verdere leven vaak opspelen. Bijvoorbeeld: en bijzondere ontmoeting of iets wat je hoorde of las dat een buitengewone indruk op je heeft gemaakt.
4. Zet voor de positieve gebeurtenissen een +, voor de negatieve een -. Stop de negatieve gebeurtenissen ook niet weg, deze vertellen je vaak meer dan de positieve!
5. Trek een horizontale lijn op een nieuw blad. Zet je geboortjaar helemaal links aan het begin van de lijn. Zet het jaar waarin we nu leven helemaal rechts aan het einde van de lijn. Verdeel je lijn in blokken van bijvoorbeeld 5 of 10 jaar.

Find Your Purpose

Vind Je Purpose In 20 Minuten



6. Zet bij het juiste jaartal stippen voor positieve gebeurtenissen op gezondheidsvlak boven de lijn, en zet stippen voor negatieve gebeurtenissen onder de lijn. Met de rode stift kan je deze nu met elkaar verbinden. Zo ontstaat er een levenslijn voor je gezondheid doorheen je leven. Ga zo verder met de groene, gele en blauwe stift.

Bekijk dit filmpje waarin een voorbeeld wordt getoond:

<https://www.youtube.com/watch?t=83&v=-jtZ-sp66Gw>

Of zoek op YouTube naar het filmpje genaamd: 'Levenslijnen' van Weekbladpers Tijdschriften (zou de eerste of tweede video zijn die je ziet).

Deel op Facebook, als je dat wilt, welke inzichten je hieruit hebt gekregen.

Veel succes met het maken van jouw levenslijn.