



7 STAPPEN IN EEN BIOGRAFIE/VERHELDERINGSPROCES

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| V
E
R
L
E
D
E
N | { | <ol style="list-style-type: none">1. Belangrijke gebeurtenissen (welke op jezelf indruk hebben gemaakt) bij voorbeeld:<ul style="list-style-type: none">- uiterlijk markante gebeurtenissen;- wat sterke gevoelens heeft opgeroepen;- kleine gebeurtenissen met grote gevolgen.2. Welke perioden/fasen kun je in je leven onderscheiden? Welke kwaliteit heeft elke periode gehad? Zou je elke fase een titel kunnen geven? Wie speelde welke rol in elke fase?3. Welke levens thema's worden zichtbaar, bij voorbeeld:<ul style="list-style-type: none">- werken aan moeilijke karaktereigenschappen in je (angst, ijdelheid, impulsiviteit, enz.);- bepaalde ziekte of dood (als thema);- bepaalde gaven (muziek b.v.) die je niet realiseren/ uitleven kan;- uiteenzetting met bepaald beroep of functie of stand(sverschil);- langlopend conflict met bepaalde mensen; enz. |
| H
E
D
E
N | { | <ol style="list-style-type: none">4. Welke "ideaaldragers" hebben een rol in mijn leven gespeeld? Welke mensen draag ik nu in mijn bewustzijn en wat is de aard van de relatie? (kunnen ook overledenen zijn!). Welke mensen blijven/gaan een rol in mijn toekomst spelen? |
| T
O
E
K
O
M
S
T | { | <ol style="list-style-type: none">5. Welke "onaffe" levens thema(s) heb ik nog (wat nog af te maken, wat is voorbij/uitgeleefd?); en welke vragen (echte) komen de laatste tijd op mij af? Hoor ik nieuwe vragen? Zie ik nieuwe uitdagingen/op gaven op me afkomen?6. Beelden van mogelijke keuzen, inclusief consequenties voor je zelf en voor anderen (verschillende scenario's ontwikkelen?).7. Keuze maken c.q. welke stappen nu zetten om met wie, wanneer, waar tot een keuze te kunnen komen. |

COPYRIGHT NPI