



ZEVEN-STAPPENOEFENING

1. Kijk van achter naar voren terug naar je leven en schrijf de voor jou belangrijkste gebeurtenissen op: wat was die gebeurtenis, hoe verliep die en wie waren er op welke wijze bij betrokken?
2. Kijk naar de gehele achterliggende levensloop:
 - zie je dan perioden;
 - karakteriseer deze;
 - geef ze een naam of een beeld.
3. Loop nog eens vanaf het begin naar het heden langs alle opgeschreven gebeurtenissen; welke centrale thema's kun je ontdekken?
4.
 - a. Welke thema's zijn heden nog werkzaam?
 - b. Welke vragen worden er nu aan jou gesteld, (al dan niet expliciet verwoord)?
 - c. Welke mensen heb je m.b.t. deze thema's en vraagstukken nu nog in het bewustzijn: hoe verhouden ze zich tot jouw levensthema?
5. Welke toekomstbeelden zie je concreet voor je?
6. Welke keuzen roept dit bij je op?
7. Wat zijn de allereerste 3 stappen die je doet?