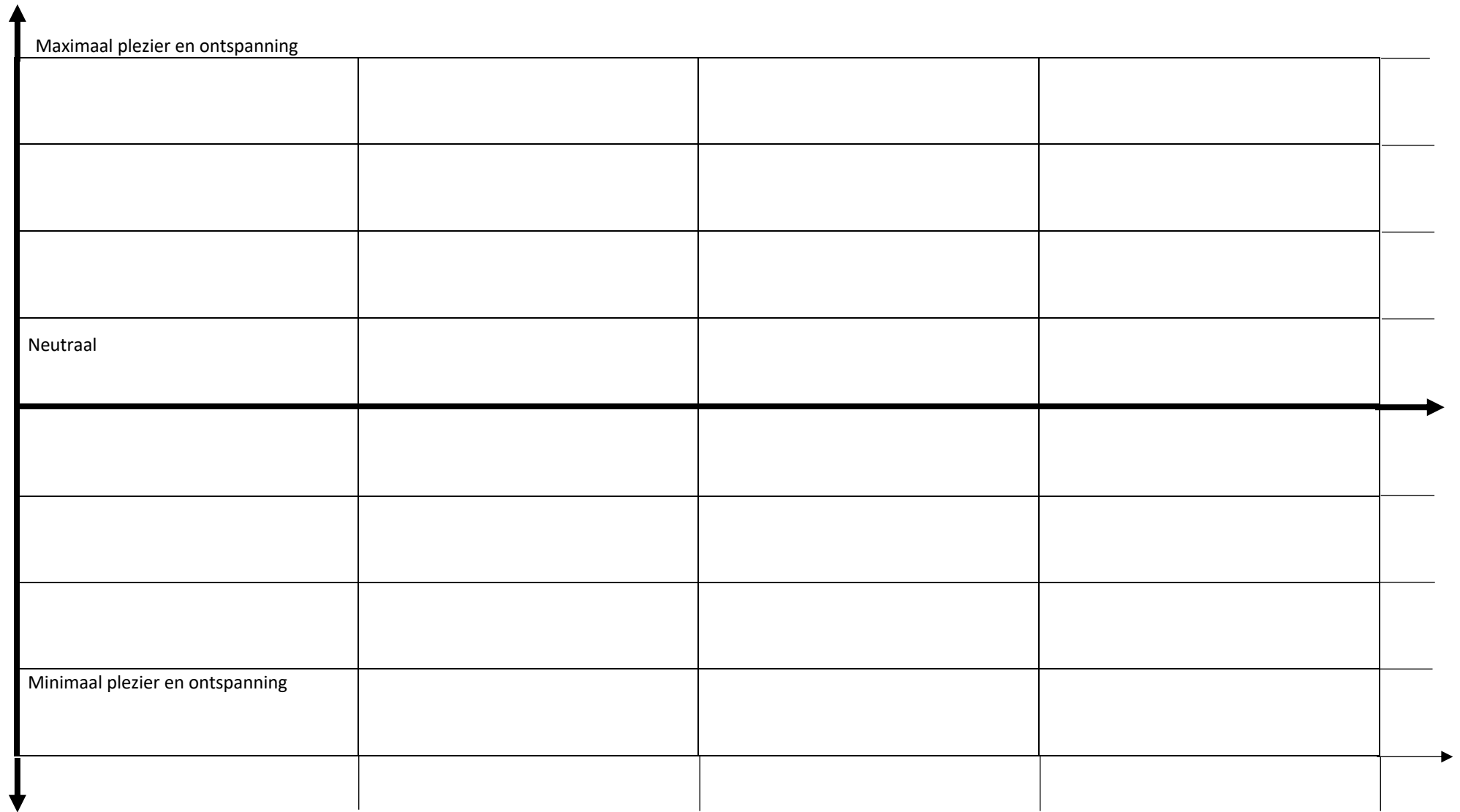


## Oefening Levensplezierlijn

- 1) Print pagina 2 uit.
- 2) Zet op de as de duur van je leven en verdeel dit in 4 blokken.
- 3) Dan kijk je naar de verschillende periodes in je leven: wat zijn de momenten die je het meeste plezier gaven en wat waren de dieptepunten? Die momenten geef je een cijfer.
- 4) Vervolgens verbind je de verschillende punten tot een levenslijn.
- 5) Bekijk wat de hoogtepunten met elkaar gemeen hebben. Bijvoorbeeld: er was veel vrijheid en ruimte om te ontdekken, je kon je dag indelen zoals je zelf wilt.
- 6) En daarna kijk je naar: wat ontbreekt daar nu van in mijn leven? Dit zijn jouw ingrediënten voor meer energie.



Geboorte

1/4 leven

1/2 leven

3/4 leven

Heden

--- jaar oud

--- jaar oud

--- jaar oud

--- jaar oud