

SCHRIJF JE EIGEN BIOGRAFIE

DOEL BIOGRAFIE • We gaan in deze oefening kijken naar jouw leven tot nu toe. Wat is er gebeurd, wat is jouw mening hierover en hoe beïnvloedt dit jouw leven nu.

TIJD: Zorg dat je ongeveer 60 minuten plant voor het maken van deze oefening. Zorg dat je in een rustige ruimte zit, niet gestoord wordt en je echt kan focussen op jouw verhaal.

1. FEITEN Schrijf op de volgende pagina jouw biografie. Schrijf je biografie van het moment dat je geboren bent tot nu en gebruik alleen maar feiten. Voeg geen extra betekenis of oordeel toe, simpel en alleen de feiten van jouw leven.

2. MENINGEN Als je klaar bent met je biografie beantwoord je onderstaande vragen en voeg je de antwoorden toe aan je biografie (bijvoorbeeld in de zijlijn of met een andere kleur)

- Welke gedachten komen naar boven als je kijkt naar de gebeurtenissen uit je leven?
- Welke overtuigingen, meningen en oordelen heb jij over de feiten van je leven?
- Welke emoties horen bij de feiten en gebeurtenissen?

REFLECTIE

3. REFLECTIE

In deze oefening heb je je feitelijke biografie geschreven en daar vervolgens je meningen aan toegevoegd. Nu je het verschil ziet tussen deze twee onderdelen van jouw verhaal opent dit vast mogelijkheden voor je. Wat zie je nu als mogelijkheid voor jezelf met betrekking tot jouw verhaal?