

MOJE ŽIVOTNÍ CESTA

Tento pracovní list vás zve k zastavení a pohledu na vlastní životní příběh. Pomáhá zachytit důležité okamžiky, vztahy a zkušenosti, které vás formovaly, a uvědomit si zdroje, ze kterých můžete čerpat i v náročných obdobích.

VYTVOŘTE SVOU ČÁRU ŽIVOTA

Nakreslete na papír čáru, která bude představovat váš život. Může mít jakýkoli tvar (rovný, zakřivený nebo nepravidelný). Na začátek zaznamenejte své narození a postupně přidávejte důležité okamžiky.

CO MŮŽETE ZAZNAMENAT?

Důležité vztahy

- Kdo byli lidé, kteří vás v životě ovlivnili?
- Kdo vám poskytl podporu v těžkých chvílích?

Radostné okamžiky

- Na které chvíle vzpomínáte s radostí?
- Kdy jste cítil/a, že jste na správném místě?

Životní změny

- Jaké události změnily váš pohled na život?
- Jaké nové začátky jste zažil/a?

Náročná období

- Jaké překážky jste zvládl/a překonat?
- Co vám pomohlo tato období zvládnout?



ZASTAVENÍ NAD VLASTNÍ CESTOU

Po dokončení se zkuste zamyslet:

- Co mě moje životní cesta naučila?
- Jaké vlastnosti nebo schopnosti jsem díky zkušenostem objevil/a?
- Na co mohu být ve svém životě hrdý/á?
- Co mi dnes pomáhá zvládat náročné situace?

MOJE ZDROJE DO BUDOUCNA

- Z čeho mohu čerpat sílu, když přijde těžké období?
- Kdo nebo co mi pomáhá cítit oporu?
- Co bych chtěl/a do svého dalšího životního příběhu přidat?