

Life story

Den eneste, der kan flytte dig, er dig selv. Ingen andre.

For at du kan flytte dig og udvikle dig, er det afgørende, at du standser op og ser på, hvor du er i dit liv lige nu, og hvordan du er kommet der til.

I de sammenhænge hvor tillid er vigtigt, er det ligeså vigtigt at vide, hvor man er, og hvordan man er kommet dertil. Når du ønsker tillid, skal du starte med ærlighed og åbenhed.

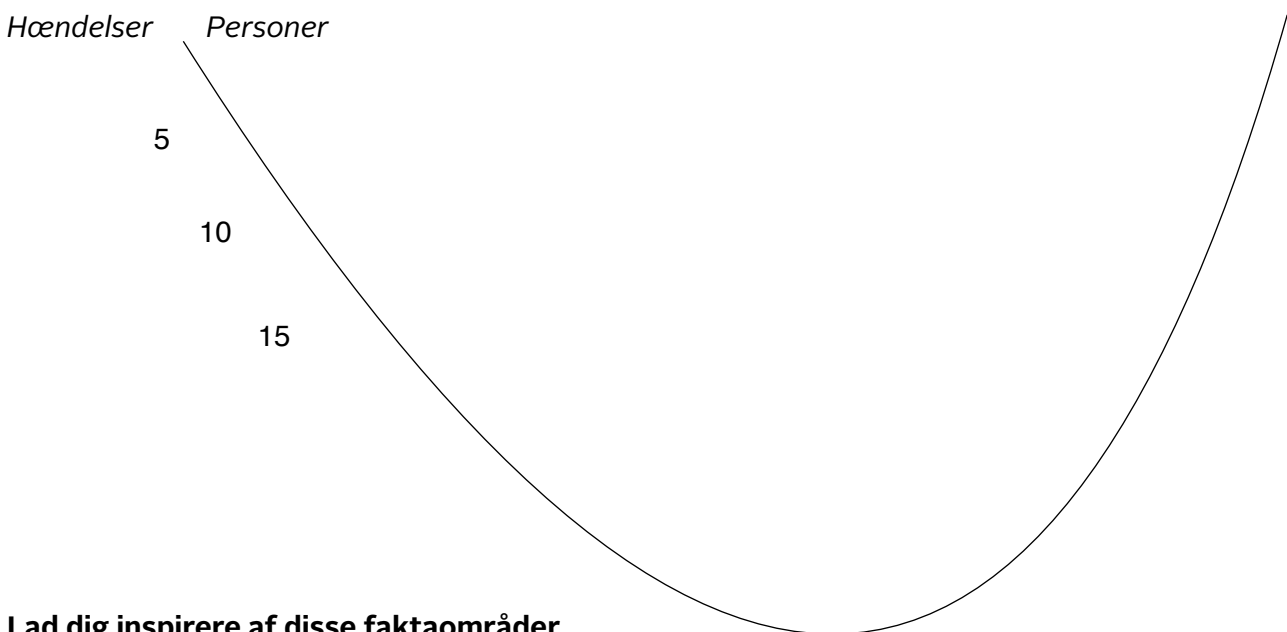
Sådan gør du:

Du arbejder med din livshistorie i tre trin:

1. Fakta (historikken)
2. Følelser og årsager (historien)
3. Fremtiden (drømme og mål)

1. Fakta: Indsæt dit livsforløb

Tegn en kurve og sæt en alder på:



Lad dig inspirere af disse faktaområder

- Bolig og geografi
- Vigtige hændelser
- Vigtige og betydningsfulde personmøder
- Skole, uddannelser og kurser
- Job
- Succes- og fiaskooplevelser
- Interesser
- Markante skift, både arbejdsmæssigt og privat

Sæt X ved de hændelser, hvor du selv har taget initiativet, og **sæt O** ved de hændelser, hvor andre har taget initiativet.

2. Følelser og årsager

Hvad har din historik betydet for den person, du er i dag - privat og professionelt?
Reflekter for eksempel med udgangspunkt i dette:

- **Kan du se noget, der går igen i din biografi - et mønster?**

- **Hvad har været vigtigt for dig i dit privatliv og arbejdsliv, eventuelt værdier?**

- **Hvilke begivenheder husker du virkelig intenst? Det kan være lykke, smerte eller andet.**

- **Hvad er dine udviklingsområder?**

- **Hvad er dine stærke sider?**

- **Hvornår har du oplevet at være den bedste version af dig selv, og hvordan kom det til udtryk?**

- **Hvornår har du haft succes? Er der nogle toppræstationsmønstre?**

- **Hvordan har andre hjulpet dig med at være god?**

3. Fremtid

Reflekter for eksempel med udgangspunkt i dette:

- **Hvad er dine drømme i dit privatliv?**

- **Hvad er dine drømme i dit professionelle liv?**

- **Hvordan kan du bedst muligt tage det første skridt mod dine drømme?**

- **Hvem kan hjælpe dig på vej?**

- **Hvad skal de gøre?**

- **Hvad skal de undlade at gøre?**

- **Er der noget, du kan beslutte at gøre med det samme?**