

Elämänjana

1. Täytä elämänjana syntymästäsi tähän hetkeen. Jaa jana eri ikävuosiin tai vaiheisiin. Kirjoita janan yläpuolelle tietyn ikävaiheen vahvuudet, mukavat tapahtumat ja itselle tärkeät asiat ja ihmiset. Kirjoita janan alapuolelle tietyn ikävaiheen haasteet ja kuormittavat asiat.
2. Käytä erilaisia värejä ja symboleja elävöittämään elämänjanaasi. Voit myös merkata ylös erilaisten asioiden olemassaoloajan vetämällä viivan / _____ \ kuvaamaan asian kestoa.
3. Pohdi erilaisten tapahtumien ja tärkeiden ihmisten vaikutusta sinuun ja tämän hetken elämääsi.

0 v

Nyt

