

Cronologia vietii

Cronologia vietii este un proces de completare, imbogatire si reinterpretare a povestii de viata capturata intr-o perioada de timp corelata cu evaluarea intensitatii emotiilor.

Exercitiul se imparte in 2 etape: **Cronologia din trecut in prezent** si **Cronologia din prezent in viitor**.

Completarea Cronologiei din trecut in prezent se face astfel:

1. Desenati un grafic cu un unghi de 90 de grade si impartiti intervalul de timp pe axa OX si intensitatea emotiilor pe axa OY in unitati de masura egale: 1 luna, 6 luni, 1 an, 5 ani/ de la 0 la 10, 0 reprezentand emotii negative foarte puternice, 10 reprezentand emotii pozitive foarte puternice.
2. Notati cele mai importante momente traite pentru fiecare perioada.
3. Conectati punctele momentelor notate cu o linie continua si analizati:
 - unde este cronologia aglomerata, mai simpla sau chiar unde nu ati completat?
 - care sunt evenimentele si invatamintele de referinta in aceste etape?
 - momentele notate implica oameni, evenimente, realizari etc?

Completarea Cronologiei din prezent in viitor (1 an, 5 ani etc) se face astfel:

1. Puteti continua graficul anterior sau puteti realiza unul asemanator Cronologiei din trecut in prezent
2. Notati ce va doriti si va asteptati sa vi se intample in perioada aleasa. S-ar putea sa vi se para dificil, atat copiilor cat si adultilor. Acest exercitiu pune accentul pe ideile despre modul in care vietile noastre nu sunt conduse doar de forta evenimentelor trecute, ci si trasele de asteptarile si planurile noastre pentru viitor.
3. Conectati punctele momentele notate cu o linie intrerupta si analizati. Stabiliti pasii care trebuie sa ii faceti pentru a ajunge acolo.

Inspiratie si ganduri bune!

Exemplu:

OY



OX

