

# LEVENSLIJN



**HEIDI FONTIJN**

belichaamde ontwikkeling

*Een levenslijn is niet alleen een tijdlijn van gebeurtenissen, maar een reflectietool die helpt bij het begrijpen van patronen, betekenisvolle momenten en de impact ervan op je leven. Dit proces geeft inzicht in hoe je bent gevormd door je ervaringen. Het bespreken van je levenslijn kan plaatsvinden in de coaching die ik aanbiedt en is een manier om tot de oorsprong van patronen te komen.*

*Een levenslijn is een overzichtelijk beeld van jouw leven van 9 maanden voor jouw geboorte tot en met nu. Het is een horizontale tijdlijn waar jij belangrijke gebeurtenissen opschrijft die van invloed zijn geweest op jouw leven.*

*Het maken van je levenslijn neem meestal een aantal weken in beslag. Door er langere tijd mee bezig te zijn, zul je steeds meer dingen in je bewustzijn krijgen die ook van belang zijn voor je.*

## **Vorbereiding**

Plan voor deze opdracht ruim de tijd. Het kan prettig zijn om een paar weken lang met regelmaat naar deze opdracht terug te keren en hem stukje bij beetje aan te vullen.

Je hebt nodig:

- een rol behang of meerdere grote papiervellen die je aan elkaar plakt. Online is er ook wit papier op rol verkrijgbaar.
- stiften in diverse kleuren
- pen
- potlood en gum
- liniaal
- eventueel stickers en post-its
- foto's die belangrijk voor je zijn

## **Stap 1: Breng je doel in beeld**

- Wat wil je in beeld gaan brengen en wat motiveert je hiertoe?
- Stel een lijst samen van de thema's die op jouw levenslijn komen. Denk aan jouw geboorte, jeugd, schooltijd, werk, belangrijke familiegebeurtenissen, gezondheid, vriendschappen, trauma's, wereldgebeurtenissen, verhuizingen en andere thema's die belangrijk waren in jouw leven.

## Stap 2: Tijd nemen om te reflecteren

- Plan voldoende tijd in om te inventariseren wat erop moet komen
- Neem een notitieboek of een apart vel papier om te brainstormen. Het kan ook helpen om fotoalbums te bekijken, vaak komen de belangrijkste dingen eigenlijk als vanzelf naar voren in jouw gedachten.
- Overweeg deze reflectievragen:
  - Welke momenten hebben me het meest geraakt, zowel positief als negatief?
  - Wie of wat heeft een belangrijke rol gespeeld in mijn leven?
  - Welke thema's (bijvoorbeeld familie, werk, verlies, liefde) komen telkens terug?

Maak een lijst van gebeurtenissen en markeer de momenten die essentieel zijn. Denk hierbij ook aan:

- Innerlijke gebeurtenissen (zoals belangrijke inzichten of veranderingen in je overtuigingen).
- Relaties met anderen (nieuwe verbindingen, conflicten, afscheid).
- De bredere context (wereldgebeurtenissen of maatschappelijke veranderingen die invloed op je hadden).

## Stap 3: Structuur van de levenslijn

1. Bepaal de vorm:
  - Chronologische tijdlijn: Met een horizontale lijn van geboorte tot nu.
  - Thema-gebaseerde levenslijn: Gebruik meerdere lijnen boven elkaar, elk voor een ander thema (bijvoorbeeld familie, gezondheid, werk).
  - Golflijn: Voor de ups en downs in je leven. Een hoge piek staat voor een positieve ervaring, een dal voor een moeilijke tijd.
2. Verdeel de tijd:
  - Gebruik tijdsblokken (bijvoorbeeld jeugd, adolescentie, volwassenheid).
  - Laat voldoende ruimte tussen de blokken zodat je in detail kunt werken.

## Stap 4: Verrijk met diepgang

- Bij elke gebeurtenis, beantwoord deze vragen:
  - Wat gebeurde er precies? (feitelijk)
  - Hoe voelde ik me op dat moment? (emotioneel)
  - Wat heb ik hiervan geleerd of meegenomen? (reflectief)
  - Welke invloed heeft dit gehad op wie ik vandaag ben?

- Symboliek toevoegen:
  - Gebruik symbolen, kleuren of tekeningen om emoties en betekenis uit te drukken, bijvoorbeeld:
    - Een hart: Liefde of betekenisvolle relaties.
    - Een ster: Prestatie of succes.
    - Een wolk: Onzekerheid of verdriet.
- Foto's en herinneringen:
  - Voeg kopieën van foto's of tekeningen toe die een gebeurtenis representeren.
  - Schrijf korte notities, zoals gevoelens of herinneringen, bij elke afbeelding.
- Wereldgebeurtenissen:
  - Markeer belangrijke gebeurtenissen die je leven indirect beïnvloedden (bijvoorbeeld Covid-19, economische crises, technologische innovaties).

### **Stap 5: Het creatieve proces**

Je levenslijn is een reflectie van jou, dus maak hem uniek:

- Gebruik kleurcodes om thema's of emoties te onderscheiden.
- Maak ruimte voor een 'reflectiezijde':
  - Schrijf naast de gebeurtenis wat deze je heeft gebracht.
  - Schrijf patronen, overtuigingen, aannames en bepaalde regels (die een ander of jij aan jezelf hebt opgelegd) op
  - Teken eventueel belangrijke symbolen neer
- Laat plekken open voor toekomstige mijlpalen.

*Wil je begeleiding in dit proces of wil je ontdekken wat jouw levenslijn  
jou kan vertellen over je patronen?*

*In coaching maak ik ruimte om aandachtig je levenslijn te lezen.*

**Je bent van harte welkom om contact met mij op te nemen.**

**HEIDIFONTIJN.NL**