



BOKEN OM MITT LIV

Varför?

I denna uppgift får du möjlighet att reflektera över ditt eget liv och dina erfarenheter med hjälp av en tidslinje och skrivandet. Syftet med uppgiften är att hjälpa dig att strukturera dina tidigare erfarenheter och förstå hur de har format dig. Att skapa en tidslinje ger dig en visuell bild av viktiga skeden i ditt liv, vilket kan öka din självkännedom och tydliggöra dina mål. Denna övning hjälper dig också att identifiera vilka saker som har varit betydelsefulla och hur du kan dra nytta av dem i framtiden.

Hur?

1. **Tänk först igenom ditt liv med hjälp av en tidslinje.** Vad har du gjort? Vad har du studerat, vilka fritidsintressen har du haft, var har du arbetat, var har du bott osv. Börja med barndomen och avsluta med idag. Du kan rita en tidslinje, göra en tankekarta eller till och med lista saker. Välj det sätt som passar dig bäst.
2. **Dela upp boken om ditt liv, som du har skapat på tidslinjen, i kapitel och ge varje kapitel ett namn.** Tänk på att kapitlen på tidslinjen kan vara olika långa – ett kapitel kan omfatta fem år, ett annat kanske bara en månad. Du bestämmer själv hur många kapitel din bok ska ha. Om du har svårt att komma på kapitel kan du till exempel dela upp den efter hur du har gått i skolan, studerat på universitetet eller varit i arbetslivet.
3. **Under varje kapitel ska du lista några saker som du har lärt dig under denna tid.** Det kan handla om en färdighet, en styrka du har upptäckt, ett nytt intresse du har upptäckt eller liknande. Det behöver inte på något sätt ha samband med dina nuvarande studier eller dina egna framtidsplaner.
4. **Om du vill kan du bredvid det du har identifierat även skriva i vilken situation det du lärde dig kom upp.** Du kan använda franska streck, en tankekarta, enskilda ord eller något annat som passar dig bäst. Du behöver inte skriva en välformulerad text i den här uppgiften.
5. **Fundera också, för varje kapitel, på om det hände något under den tiden som fortfarande påverkar dig idag.** Kom ihåg att även tänka på positiva saker, till exempel vilka människor du har fått in i ditt liv och hur de kan stödja dig.
6. **Läs igenom vad du har skrivit under de olika kapitlen.** Du har nu funderat över vad du har gjort fram till nu och vad du redan har lärt dig. **Ge nu din bok ett namn.**



7. **Vad heter det kapitel som just nu håller på att börja?** Vad är ditt mål? Vad strävar du efter? Vad intresserar dig? Vilka saker vill du fokusera på just nu?
8. **Lista under det kapitel du just har namngett minst tre saker som du bör göra eller ta hänsyn till för att uppnå ditt mål.**
9. **Om du vill kan du skriva en längre text under varje kapitel.** Vilka tankar väcker de saker du har listat? Hur har de saker du har listat påverkat den person du är just nu? Hur bör de saker du har listat eventuellt beaktas i det kapitel som just nu är på väg att börja?

Uppgiften har anpassats utifrån:

Niles, S. 2024. "Using Hope-Action Theory to Foster Authentic Living: Strengthening Insight, Courage, and Endurance". Keynote vid IAEVG-konferensen. Jyväskylä