

De Levensboom – mijn verhaal

Een werkblad om stil te staan bij jouw
verhaal, ervaringen en groei.

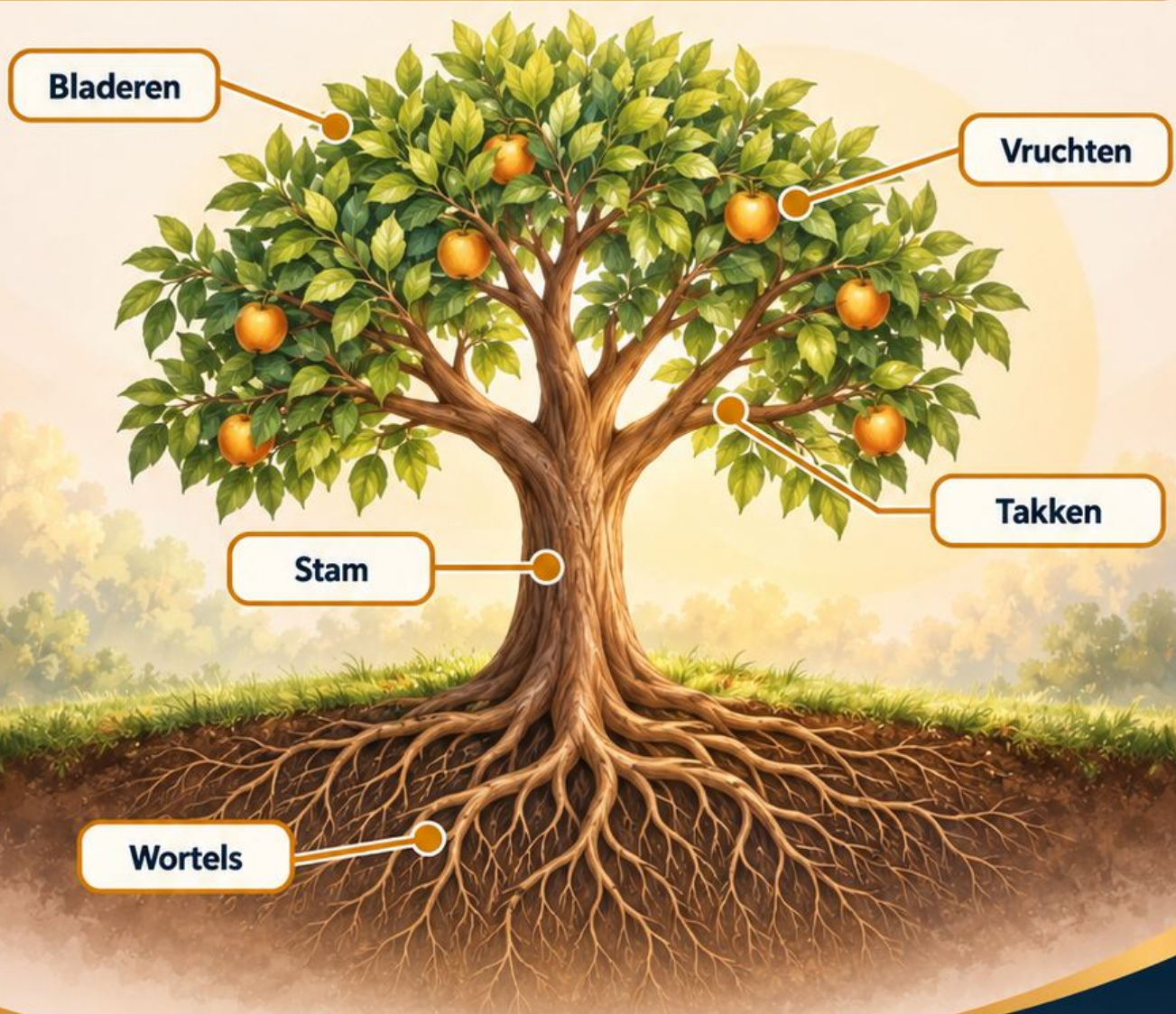


De Levensboom

Deze oefening helpt je om jouw verhaal op een rustige, visuele manier te verkennen. De boom staat symbool voor verschillende delen van je leven. Je bepaalt zelf wat je wilt opschrijven of delen. Sla gerust een vraag over als die niet goed voelt.

Zo gebruik je de boom

- 1 Bekijk de onderdelen van de boom.
- 2 Noteer steekwoorden of maak kleine tekeningen.
- 3 Neem de tijd en pauzeer wanneer je dat wilt.
- 4 Kies zelf wat je met iemand wilt bespreken.



Mijn wortels en mijn stam

Mijn wortels

Welke mensen, plekken, tradities of ervaringen horen bij mijn achtergrond?



Mijn stam

Welke eigenschappen, waarden of vaardigheden helpen mij om mezelf te zijn?



Mijn takken, bladeren en vruchten



1 Mijn takken

Welke richtingen, mogelijkheden of wensen zie ik voor mezelf?



2 Mijn bladeren

Welke mensen of dingen geven mij steun of inspiratie?



3 Mijn vruchten

Waar ben ik trots op? Wat heb ik geleerd of bereikt?

Terugkijken op mijn verhaal



Wat viel mij op tijdens deze oefening?



Welk onderdeel wil ik onthouden?



Wat wil ik eventueel met mijn therapeut of begeleider bespreken?



Wat heb ik nu nodig om goed voor mezelf te zorgen?

