

Terugkijken op je leven

Gestructureerd terugkijken op, en vertellen over op je leven, brengt een proces op gang dat rust en vrede over je leven geeft. De ervaring leert dat als hierbij iemand echt luistert, het vertellen over je leven zeer bevrijdend en verrijkend werkt en een positief effect heeft op de toekomst.

Aanpak

In 3 tot maximaal 6 gesprekken van 1,5 á 2 uur, vertel je over (belangrijke gebeurtenissen en ervaringen in) je leven. Het eerste gesprek gaat over je leven in grote lijnen. Vervolgens zijn er 2 á 4 gesprekken over levensdomeinen naar keuze. Door de gesprekken zullen bepaalde terugkerende thema's in je leven zich openbaren. We zullen één á twee gesprekken hebben over je levensthema's en in het laatste gesprek evalueer je de inzichten die je hebt verkregen en blik je vooruit.

De volgende levensdomeinen kunnen onderscheiden worden en daaruit maak je een keuze:

- * familie en opvoeding
- * schooltijd en adolescentie
- * (vrijwilligers)werk en loopbaan
- * relaties
- * levensbeschouwing en waarden
- * overig zoals gezondheid en vitaliteit, de rol van geld in je leven, hobby's, maatschappelijke activiteiten, dieren en natuur, sport of andere bepalende interesses.

Je bepaalt zelf het aantal sessies en welke levensdomeinen je bespreken wilt.

Thuiswerk

Voor een sessie worden je vragen gestuurd ter voorbereiding van de sessie. Na een sessie is het goed om e.e.a. te verwerken wat op verschillende wijze kan plaatsvinden. Creatieve werkvormen zijn hierbij behulpzaam, zoals een fotocollage maken, schrijven, een gedicht maken of anderszins.

Praktische informatie

Ik kan bij mensen thuiskomen of we doen het in Mijdrecht. Mijn tarief is € 65,- per uur en € 100 maximaal voor een sessie, excl. reiskosten. Een kennismaking- of intakegesprek kost € 40, maar is gratis indien we dit telefonisch doen.