

Actividad 2: Línea de vida.

INSTRUCCIONES:

1. Grafique la curva de tu vida en el espacio que se provee en las siguientes páginas. Dibuje una línea que represente su vida desde la infancia hasta el día de hoy, mostrando los puntos altos y bajos. El eje vertical representa el nivel de felicidad, satisfacción y realización. El eje horizontal representa tu edad al momento de los eventos significativos y los puntos de inflexión.
2. Marque en la línea central las personas, eventos y acciones importantes que tuvieron lugar. Si ha pasado por un cambio dramático importante, deberá representar esto comenzando una nueva línea. Por ejemplo, el comienzo de una nueva curva "S".
3. Identifique las principales etapas de su vida dándole un título a cada "capítulo". Por ejemplo, 6-12 años: "Necesidad de amor y reconocimiento", 13-18 años: "Búsqueda de identidad y aventura", 19-30: "Búsqueda de riqueza e importancia", etcétera.
4. Identifique los patrones principales que aparecen en las diferentes etapas o "capítulos". Lo más probable es que éstos se repitan también en los siguientes "capítulos", a menos que sean comprendidos.
5. Los patrones más significativos de los cuales necesitas estar consciente son:

La línea de tu vida.

