

LA LÍNEA DE LA VIDA

Con una simple línea dividida por años podemos obtener un sencillo gráfico que nos permita recoger de forma muy sintética una gran cantidad de información sobre nuestra vida.

Es muy práctica para poder comprobar los acontecimientos más importantes de la propia historia personal. En la siguiente página tienes un sencillo esquema que puedes usar para ti. Si necesitas más espacio, usa varias copias. En el gráfico puedes colocar:

- a) Los acontecimientos perturbadores, es decir, aquellas experiencias, conflictos o situaciones traumáticas como duelos, enfermedades, depresiones...
- b) Entre los recuerdos positivos coloca aquellos acontecimientos más significativos e importantes de tu vida que no tengan carácter traumático.

Como puedes comprobar, el espacio concedido a los acontecimientos perturbadores es más amplio que el dedicado a los eventos significativos. El motivo es sencillo: los traumas y los problemas son los que queremos comprender, elaborar y superar.



Cómo rellenarlo:

- Define los años que corresponden en las coordenadas de la edad. Puedes usar varias copias.
- Sitúa cada acontecimiento con la edad aproximada que tenías.
- Algunas veces necesitarás hablar con otras personas de tu vida para recabar la información que consideres necesaria.
- Es importante la claridad: sé concreto.
- Es un esquema abierto que puedes completar cuando te surjan nuevos recuerdos.
- Este esquema es para ser tratado con otra persona, *coacher* o terapeuta: no es necesario escribirlo todo.

ACONTECIMIENTOS PERTURBADORES						
RECUERDOS POSITIVOS						
EDAD						