

“LA LÍNEA DE LA VIDA”

Para reflexionar sobre la vida que has tenido hasta ahora y tomar conciencia del momento en el que te encuentras actualmente, te proponemos realizar un gráfico, donde en el eje horizontal X o eje de abscisas pongamos los años que has vivido y los que vendrán. En el eje vertical Y o de ordenadas pondremos el nivel de bienestar, felicidad o valoración personal que recuerdas de dicho periodo.



Podrás en un instante, tener una visión general de la vida que has pasado, para tomar impulso de la que sueñas tener.

10 -

9 -

8 -

7 -

6 -

5 -

4 -

3 -

2 -

1 -

0 - _____/_____/_____/_____/_____/_____/_____/_____/_____/_____

0-2 3-5 6-7 8-9 10-12 12-16 17-20 21-25 26-30

- Reflexiona sobre los momentos más significativos que has tenido.
- ¿Dónde quiero estar?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar?