

4. Személyes élettörténet átírása feladat

Mi ez a gyakorlat? A személyes élettörténet átírása során írásban visszatekintünk az életünkre, újraértelmezzük a múltbeli élményeket, és támogató, pozitív narratívát alakítunk ki róluk. Ez segít feldolgozni nehézségeket, növeli az önismeretet és az önbizalmat.

Hogyan végezd el:

1. Válassz egy életeseményt vagy időszakot, amit át szeretnél írni.
2. Írd le részletesen, mi történt, hogyan érezted magad, milyen gondolataid voltak.
3. Értékelj új nézőpontból:
 - Mit tanultál belőle?
 - Milyen erőforrásokat fedeztél fel magadban?
 - Hogyan formált téged pozitívan?
4. Írj egy új verziót, ahol az esemény tanulságos és támogató.
5. Olvasd vissza, és próbáld átélni a pozitív aspektusait.

Tippek:

- Légy őszinte, de keresd a pozitív tanulságot.
- Használj "Én megtanultam..." vagy "Én képes vagyok..." típusú mondatokat.
- Ha érzelmileg nehéz, készíts több verziót és haladj fokozatosan.

Példa:

- **Eredeti:** „Sokszor elutasítottak az iskolában, ezért mindig bizonytalan voltam.”
- **Átírt:** „Az elutasítások megtanítottak kitartani és fejlődni, ma már tudom, hogy a vélemények nem határoznak meg engem.”