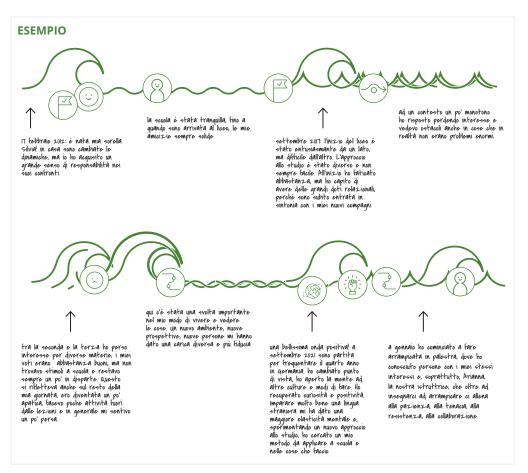
Le onde della vita

Quello che siamo oggi è il risultato delle nostre esperienze, delle persone che abbiamo incontrato, delle scelte che abbiamo fatto. Ripercorrere la nostra storia può aiutarci a capire quali eventi hanno contribuito a determinare il nostro carattere, il nostro approccio alla vita, e ci dà elementi utili a esaminare come reagiamo in determinate situazioni.



Obiettivi

Riscoprendo le tappe più significative della nostra storia, questa attività ci permetterà di riflettere sugli eventi che più ci hanno formato e che, nel loro insieme, definiscono il percorso che abbiamo fatto fino ad ora.

Per capire quali strade imboccare e prepararci a nuove esperienze, è importante sapere come abbiamo vissuto fino ad adesso, identificare gli eventi più rappresentativi, analizzare come noi abbiamo reagito a quegli stessi eventi, riflettere su come ci hanno fatto evolvere. Questo ci aiuta non solo a visualizzare il nostro percorso, ma ci prepara anche ad agire in maniera pronta e consapevole per ciò che ci aspetta in futuro.

Indicazioni utili per lo svolgimento

- Pensa al corso della tua vita; prova a focalizzarti su diverse fasi e diversi eventi. Puoi andare indietro nel tempo e cercar di fissare tutte le esperienze più importanti, sia positive che negative, sia traguardi che ostacoli.
- Prendi nota di luoghi, persone, frasi, date, sensazioni collegati a questo ricordo.
- Tramite le icone qui sotto, prova ad ispirarti e ad aggiungere dei particolari, se utile.
- Una volta raccolte le idee, crea un disegno della tua vita come se fosse un flusso d'acqua, tracciando dove ci sono state curve più o meno inaspettate, cascate, correnti, grandi rocce e ostacoli o pericoli, ... Disegna le onde della tua vita: quelle minacciose e quelle calme, quelle divertenti e quelle pericolose, quelle con acque scure e quelle con acque cristalline).
- Aggiungi i particolari: ci sono persone che fanno parte di quel ricordo? Oggetti? Ti ricordi le date a cui corrisponde?
- Se vuoi, puoi aggiungere parole, commenti, disegni che descrivano il momento che hai identificato: sono stati momenti difficili? O di grande felicità?

