



# Zelfportret of levenslijn tekenen

## Portret van jezelf of je levenslijn

Maak een zelfportret met hoe je naar jezelf kijkt, wat je gevormd heeft vanaf je geboorte tot nu, wat je inspiratie is en waarmee je de ander jou laat leren kennen.

Of teken een levenslijn met de 'kairos-momenten'. De belangrijke momenten die je gevormd hebben tot wie je bent. Zowel de piek- als dal momenten. Geef dit op jouw eigen wijze weer. Teken het. Maak er een collage van. Geef er kleur aan. Zoek er muziek bij.

## Het gaat om wie je nu bent op dit moment

Je hoeft niet volledig te zijn. Het gaat erom dat je stilstaat bij je leven en werk tot nu toe en hoe je geworden bent tot wie je nu, op dit moment, bent. Het is een foto opname.

## Vraag je daarna af

- Waar ben ik dankbaar voor?
- Waarom vond ik iets leuk, plezierig of juist lastig?
- Welke kans zat er in de moeilijke en pijnlijke ervaringen?
- Waar ben ik trots op?
- Welke kwaliteiten heb ik ingezet en ontwikkeld?
- Wat heb ik als falen ervaren en waarom? Hoe kijk ik daar nu tegenaan?
- Welke rode draad komt uit mijn portret of levenslijn naar voren die inzicht geeft en belangrijk is voor mijn coach thema en volgende coachgesprek?