**Dráha života**

Instrukce pro zpracování:

Vytvořte si zcela libovolnou křivku (…čáru, spirálu…), která bude symbolizovat dráhu vašeho života. Umístěte na tuto „dráhu“ vaše důležité životní okamžiky, tak jak šly po sobě… vyberte zážitky a vzpomínky soukromé, rodinné, studijní, pracovní… uveďte ty příjemné i ty nepříjemné. Můžete pracovat s obrázky, symboly, barvami, krátkými popisky...

Dráha života a její popis mají být srozumitelné zejména vám osobně. Při diskusi ve skupinkách bude na vás, jaké zážitky a jakým způsobem budete prezentovat ostatním.

**Otázky pro jednotlivce – inspirace ke zpracování:**

* Podívejte se na důležité změny/přechody ve vašem životě. Proč k nim došlo?
* Jaké události vás v životě nejvíc ovlivnily? Jaké pozitivní, ale i jaké náročné události na vás měly velký vliv?
  + Co vás tak potěšilo na příjemných zážitcích? Co vám říkají o vás, o tom, kým jste, co máte rádi, co vám jde…?
  + Co bylo náročné na těžkých situacích? Co jste se díky nim naučili? Jak se na tyto události díváte s odstupem? Udělali byste dnes v takové situaci něco jinak? Jakým způsobem máte tendenci přistupovat k problémům?

**Poznámky – co si chci zapamatovat z této aktivity:**