

## Livslinjen

I den här övningen får du chansen att kartlägga och strukturera upp en bild av hur det hittills sett ut i ditt liv med intressen, studier, jobb och privata händelser. Reflektionerna från den här övningen kan vara ett bra underlag att ta med till ett inbokat samtal med en studie- och yrkesvägledare.

### Mål

Målet med övningen är att synliggöra eventuella mönster i dina tidigare val och värderingar för att väva samman den kunskapen med en hållbar karriärplanering. Målet är även att reflektera över framtida händelser som du vill ska inträffa.

### Detta lär du dig

I den här övningen lär du dig om tidigare händelser i ditt liv som varit viktiga för dig, samt att analysera vad som leder fram till viktiga tillfällen i livet.

### Tidsåtgång

20–40 minuter.

## Övningen

Börja med att fundera kring vilka händelser som varit viktiga för dig genom livet. Markera sedan ut dessa på livslinjen. De kan till exempel röra intressen, studier, jobb eller privata händelser som haft stor effekt på ditt liv.

Reflektera sedan kring nedanstående frågor. Anteckna dina svar. Anteckningarna från den här övningen kan vara ett bra underlag att ta med till ett inbokat samtal med en studie- och yrkesvägledare.

- Vilken påverkan hade respektive händelse på ditt liv?
- Vad var det som gjorde att respektive händelse inträffade?
- Kunde du själv påverka vad det var som hände? Om ja, på vilket sätt?
- Vad är det som fört dig framåt från punkt till punkt på livslinjen?

Nästa steg är att reflektera över tre saker du gjort i ditt liv som du är stolt över och skriv detta i rutan. Fundera sedan över följande frågor. Anteckna dina svar.

- Vad har dessa saker inneburit för dig?
- Vilka framgångsfaktorer kan du identifiera som bidrog till att händelsen inträffade?
- Vilka av dessa framgångsfaktorer kunde du påverka och på vilket sätt?

Avslutningsvis reflekterar du kring framtida viktiga händelser genom att besvara följande frågor:

- Vilka viktiga händelser tror du kommer ske i framtiden?
- Finns det några du redan nu kan förutspå (till exempel pension)?
- Vad vill du ska ske?
- Hur skulle en handlingsplan kunna se ut för att detta ska kunna ske?
- Finns det något du skulle kunna göra för att öka sannolikheten att detta kommer ske?
- Vad skulle du kunna göra redan idag som ett första steg?



Planer och drömmar om framtiden, som till exempel intressen, jobb, studier och viktiga händelser i ditt liv.

**0 10 20 30 40 50 60 70 80 90**

**Tre saker som jag har gjort i mitt liv som jag är stolt över**

1.

2.

3.