

Drumul vieții tale

Este un exercițiu care poate fi făcut atât de copii, cât și de părinți. Ajută la o mai bună cunoaștere a persoanei, a trecutului său, a ideilor, gândurilor sale despre viitor, dar la fel de bine poate fi folosit ca un punct de sprijin pentru a ajuta persoana să pună situația actuală într-un context.

Sarcina: imaginează-ți că viața ta este o călătorie de-a lungul unui drum. Desenează o imagine care să reprezinte acest drum. Gândește-te la evenimentele importante care s-au întâmplat până acum și unde speri să ajungi.

Imaginea de mai jos poate fi folosită ca exemplu.

