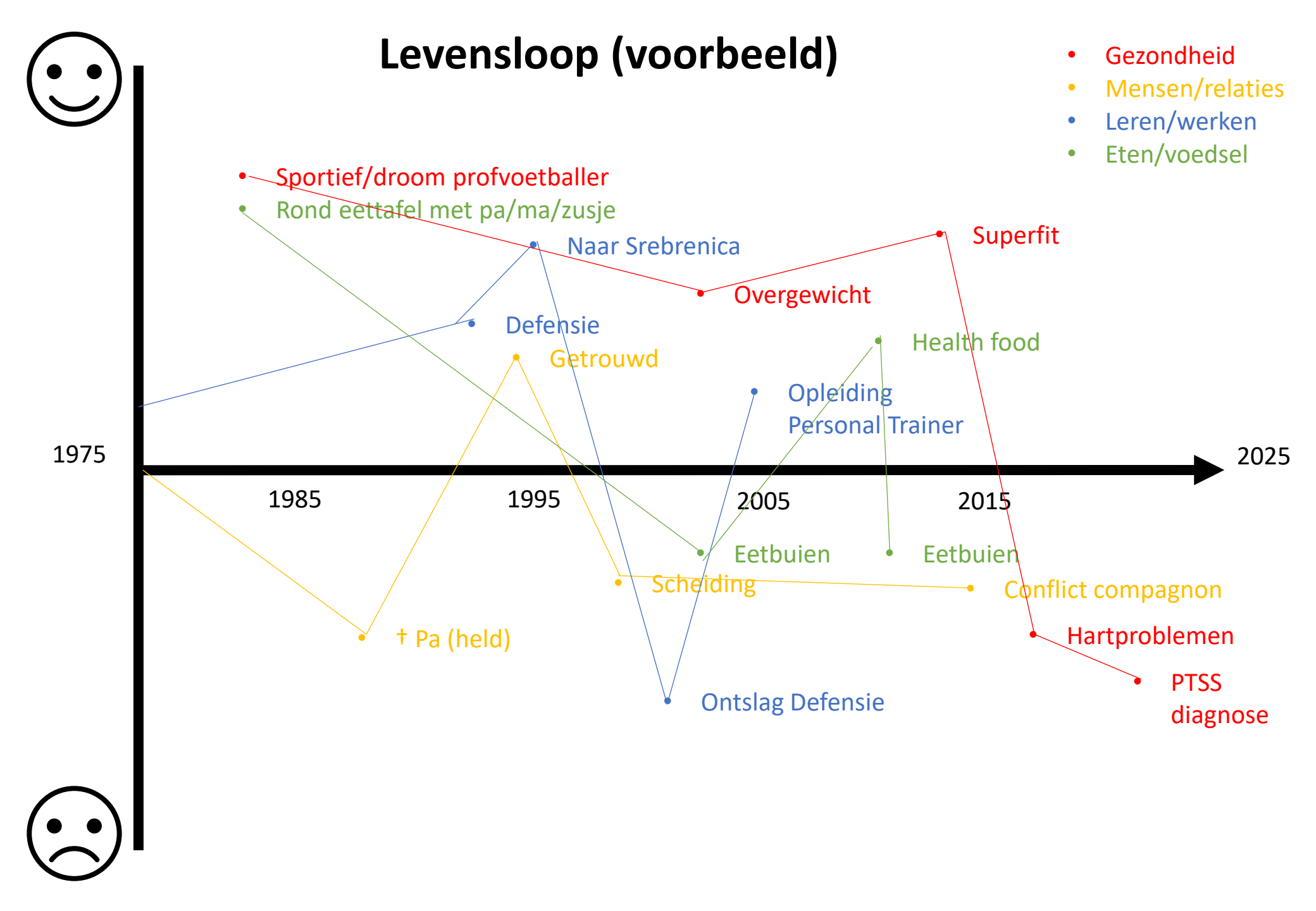
Levensloop

- Gezondheid
- Mensen/relaties
- Leren/werken
- Eten/voedsel



Beschrijf op een apart vel papier hoogtepunten, dieptepunten en stabiele perioden in het leven. Denk aan grote gebeurtenissen, maar ook aan kleine momenten van verbondenheid, geluk of inzicht. Doe dit voor alle vier de deelaspecten en teken ze met kleuren (en evt. lijnen) in de levensloopfiguur.


Levensloop (voorbeeld)
Gezondheid
Mensen/relaties
Leren/werken
Eten/voedsel
Sportief/droom profvoetballer
Rond eettafel met pa/ma/zusje
Naar Srebrenica
Superfit
Overgewicht
Defensie
Getrouwd
Health food
Opleiding
Personal Trainer
1975
2025
1985
1995
2005
2015
Eetbuien
Eetbuien
Scheiding
Conflict compagnon
† Pa (held)
Hartproblemen
Ontslag Defensie
PTSS
diagnose