

Overdenking van je leven tot nu toe

Ga de komende dagen zo nu en dan eens op een rustige plek zitten. Bedenk dat je niets meer moet of hoeft te doen en dat je nog maar één opdracht hebt. Die luidt: je te realiseren wat je allemaal hebt meegemaakt in je leven en waar je nu op je ..^{ste} bent aanbeland. Zet je levenservaringen eens op een rijtje en ga eens na in hoeverre je reeds je eigen levensfilosoof bent geworden.

Mensen verschillen in de wijze waarop ze over hun persoonlijke geschiedenis vertellen. De een heeft meer rampverhalen, onbetaalde rekeningen en bronnen van schaamte, de ander heeft meer heldenverhalen en succesverhalen en kijkt terug met heimwee of trots. Bij nader onderzoek vallen de verschillen echter mee. Ook de mensen met rampverhalen hebben vaak een leven geleid dat ze de moeite waard vonden en dat hen hoe dan ook veel heeft opgeleverd. En de mensen met succesverhalen blijken bij nader inzien allerlei zaken als een drama te hebben ervaren, wat ze, al dan niet keurig, hebben weggestopt.

Het schrijven van je biografie

Voortvloeiend uit de vorige opdracht nodig ik je nu uit om je eigen biografie te gaan schrijven. Om vanuit het heden te kijken naar je leven tot nu toe. Je kunt je biografie indelen in periodes van zeven of tien jaar, of in andere periodes die voor jou onderscheidend werken. Leef je in elke periode van je levensgeschiedenis in en beschrijf de herinneringen die naar boven komen. Het gaat daarbij niet om een inventarisatie van feiten, maar om **hoe jij je leven beleefd hebt**.

Bij het schrijven van je biografie kun je aan de volgende terreinen denken:

- je privéleven: ouderlijk gezin, huidige leefsituatie
- je leerleven: school, opleidingen, cursussen
- je werkleven: wat je in je leven aan betaald of onbetaald werk hebt gedaan

Binnen bovengenoemde drie 'werkgebieden' kun je aandacht besteden aan:

- mensen die invloed op je hebben gehad
- belangrijke gebeurtenissen, crises
- plaatsen waar je hebt gewoond
- initiatieven die je hebt genomen
- uitdagingen waarvoor je gesteld bent
- belangrijke beslissingen

Ga bij de beschrijving uit van concrete situaties en vertel hoe je het een en ander beleefde. Noteer geen persoonlijke bespiegelingen of opinies. Het teruggaan naar de daadwerkelijke beleving staat voorop. De fase van bespiegelen en interpreteren komt pas later. Probeer je bij deze opdracht te beperken tot circa vijf pagina's tekst.