

MIT MESÉL AZ ÉLETUTAD?

A kiindulópont: oszd el a mai életkorodat öttel!

$$45 \div 5 = 9$$

Példa: 45 éves vagyok, az ötödöm 9 év.

HOGYAN TALÁLOD MEG A SAJÁT ÖT ÁLLOMÁSODAT?

1

Írd le, hány éves vagy ma.

Ez lesz az ötödik, jelenlegi állomásod.

2

Oszd el az életkorodat 5-tel.

Az eredményt szorozd meg 1-gyel, 2-vel, 3-mal, 4-gyel és 5-tel.



Példa: így jelölöd ki a mai korodhoz tartozó korábbi időszakokat.

3

Idézd fel az egyes életkorok körüli eseményeket.

Mi volt akkor fontos? Hogyan élted meg? Van-e olyan érzés vagy visszatérő téma, amely a jelenlegi élethelyzetedben is felbukkan?

HA NEM EGÉSZ SZÁMOT KAPSZ

Például $47 \div 5 = 9,4$. Ilyenkor közelítő életkorokkal dolgozz (9,4 / 18,8 / 28,2 / 37,6 / 47 év). Nem kell hónapra pontosan számolnod.

Fordítsd meg a lapot, és töltsd ki a saját életrajzodat!

Ma honnan nézek vissza?

Először számolj, aztán írd le, milyen emlékek vagy élmények jutnak eszedbe az egyes időszakokból.

MAI ÉLETKOROM: _____

ÉLETKOROM ÷ 5 = _____

A kapott eredmény 1×, 2×, 3×, 4× és 5× értékével dolgozom.

1 1 × ötödöm = _____ éves kor

Mi történt? Milyen volt ezt akkor megélnem?

2 2 × ötödöm = _____ éves kor

Mi történt? Milyen volt ezt akkor megélnem?

3 3 × ötödöm = _____ éves kor

Mi történt? Milyen volt ezt akkor megélnem?

4 4 × ötödöm = _____ éves kor

Mi történt? Milyen volt ezt akkor megélnem?

5 5 × ötödöm = _____ éves kor (ma)

Mi történt? Milyen volt ezt akkor megélnem?

MIT ISMERTEM FEL?

Mit látok ma másképp? Mi az az apró döntés vagy lépés, amellyel könnyebbé tehetem a jelenemet?

Önismereti gyakorlat, nem diagnózis: az ötös ciklusok nem tudományosan igazolt agyi emlékezeti minták.