



Exercício dos Setênios - Linha do tempo biográfica

Este é um exercício simples, porém muito profundo e terapêutico. Ele vai possibilitar que você reveja toda a sua trajetória desde o seu nascimento até o momento presente, de 7 em 7 anos. Honrando e respeitando a sua história!

Encontre um momento e um lugar tranquilo para não ser interrompido(a). Se quiser, coloque uma música suave. Respire algumas vezes mais profundamente até se sentir totalmente relaxado(a). Comece no ponto do seu nascimento. Vá se lembrando dos fatos mais marcantes e coloque uma marca na posição (idade) na qual o fato ocorreu. No caso de um fato que te marcou positivamente, descreva o fato na parte de cima da linha (+). Ex.: formatura na faculdade. Se tiver sido um fato que te marcou negativamente, descreva o fato na parte de baixo da linha (-). Procure RESSIGNIFICAR qualquer sentimento negativo que surgir. Será que os momentos difíceis tornaram você uma pessoa melhor? Observando com mais profundidade todos esses acontecimentos que te marcaram, quais foram os principais DESAFIOS e APRENDIZADOS? Ao final escolha uma palavra que resume esta fase. Ex.: Expansão.

Bom exercício e boas reflexões!





Nascimento

7 anos

