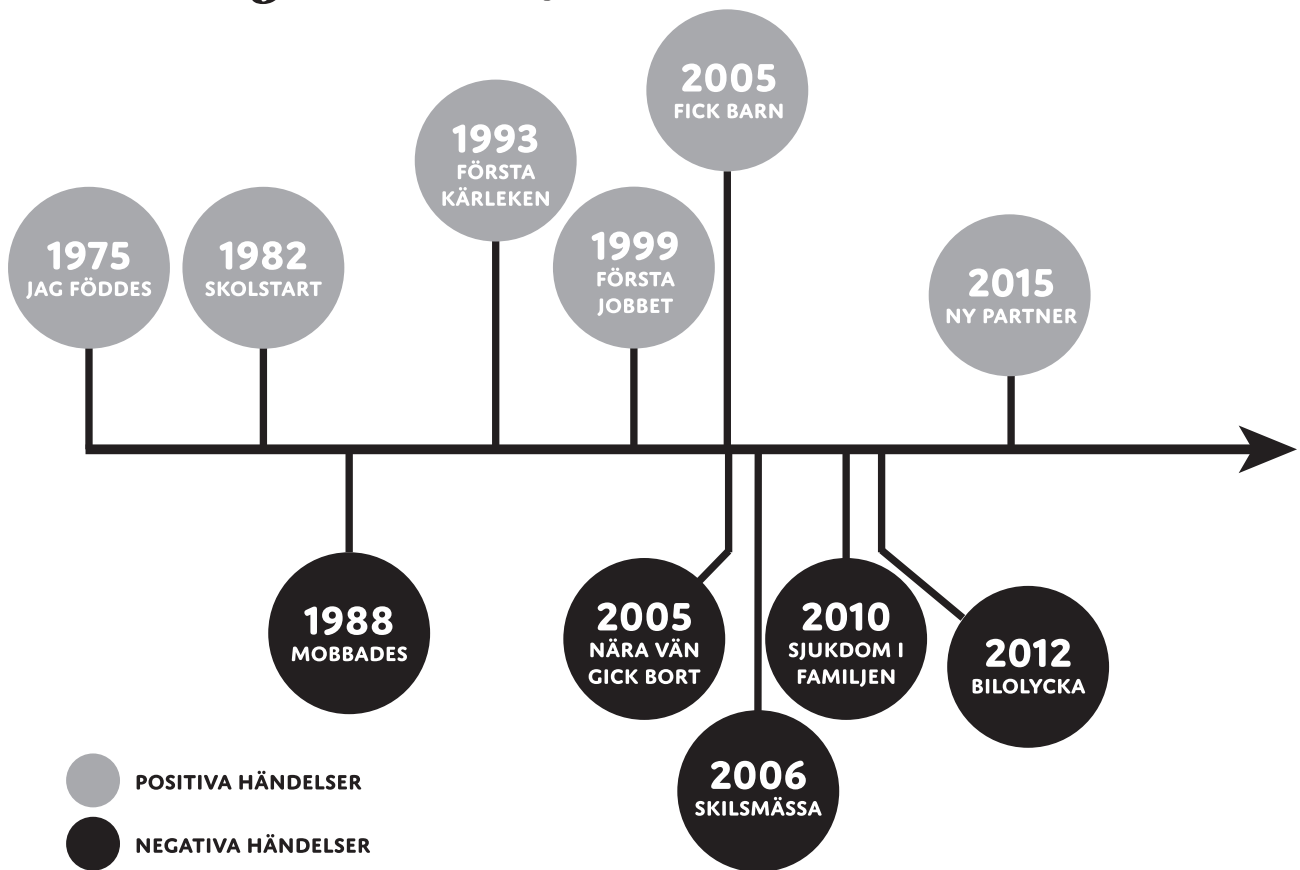


# Tidslinje exempel



Rita en tidslinje i boken här till höger från det att du föddes fram tills idag. Börja med att rita in viktiga milstolpar i ditt liv, händelser som har varit viktiga för dig och som har påverkat dig på ett eller annat sätt. Fyll sedan på med saker som du upplevde som jobbiga och sådant som tog din energi. Därefter ritas

du in positiva händelser som gav dig energi. När du är klar försöker du sedan hitta mönster som hjälper dig förstå vad som påverkar dig i negativ riktning och vad du mår bra av och behöver mer av i ditt liv.

## Din tidslinje