

Linha da Vida

A linha da vida é uma ferramenta que ajuda você a definir e examinar os seguintes fatores: *interesses, capacidades/habilidades e, por fim, personalidade.*

Siga as instruções a seguir para criar sua linha da vida

1) Trace seus Pontos Altos e Baixos:

Lembre-se de eventos que representam pontos altos e baixos na sua vida e trace-os em um cronograma que remonta a tão longe quanto você possa lembrar.

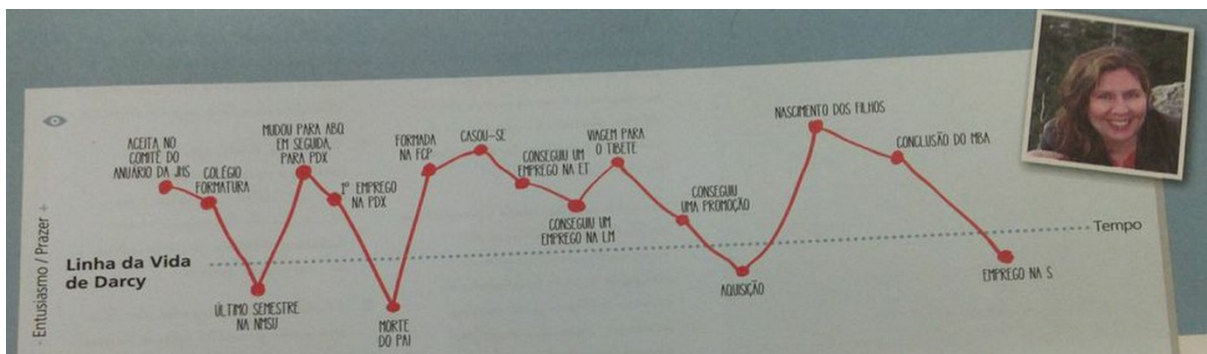
O eixo vertical representa prazer e/ou entusiasmo; o eixo horizontal representa o tempo.

2) “Pontos altos” e “pontos baixos” são:

- Eventos específicos, importantes em sua vida: bons ou ruins, pessoais ou profissionais – relacionados ao trabalho, vida social, amor, hobbies, meio acadêmico, buscas espirituais, ou outras áreas.
- Marcos ou fatos de que se lembra claramente e estão associados a sentimentos fortes.
- Principais mudanças em sua carreira ou vida familiar, tanto positivas quanto negativas.

Abaixo há um exemplo de “linha da vida”. Veja que cada evento é representado **por um ponto com uma breve descrição**, como “casei com Jan” ou “consegui meu primeiro emprego na PUC-Rio”.

Quando tiver traçado de 12 a 20 eventos (pontos), desenhe uma linha ligando todos os pontos.



Nome Completo: _____

CPF: _____



Minha

Linha da Vida ----- Tempo

