

Životní křivka – pokyny k vyplnění:

Ve formuláři „životní křivka“ vyplňujeme jen horní pás „Křivku životní spokojenosti“ nikoliv „neurotické příznaky“

Čísla jednotlivých sloupečků označují roky našeho života. Projdeme si svůj život po jednotlivých letech (zpravidla začínáme u třetího roku, tam sahají naše vzpomínky, můžeme z vyprávění rodiny i odhadnout, jak to bylo předtím...) a vzpomeneme si, zda jsme se v tom roce cítili spíše spokojeni či nespokojeni (neutrální poloha neexistuje, musíme se rozhodnout). Pak zvolíme jeden ze tří stupňů spokojenosti či nespokojenosti a v daném roce si uděláme na tom stupni (0 až 5) křížek nebo puntík. Je možné, že v jednom roce budou třeba puntíky dva – nádherně jsem se zamiloval, tedy se cítím na 0 a současně mi v tom roce uhynul milovaný pejsek – cítím se na 4; čili neprůměrujeme, uvádíme obě hodnoty. Je dobré si k roku připsat, oč šlo – aspoň u významných prožitků (vstup do školy, narození sourozence, první lásky, vstup na střední, vysokou školu, potíže v zaměstnání, ve vztahu, úmrtí blízké osoby, narození dětí...).

Body pak spojíme čarou a dostáváme životní křivku spokojenosti. Komu je více než 33 let, pokračuje ve třetím pásu formuláře rokem 34 a dále... Komu je nad 66, nemůže se semináře účastnit.