## 📝 ****Skriv din livshistorie****

### 🧒 1. **Tidlige år – Barndom (0–12 år)**

* Hvad husker du fra dine første år?
* Hvordan var stemningen i dit barndomshjem?
* Hvem tog sig mest af dig?
* Hvad husker du som gjorde dig tryg – og hvad gjorde dig utryg?
* Har du minder om sygdom, flytning, adskillelse eller tab?
* Hvilke følelser, TÆNKER DU NU, fyldte mest i din barndom?
* Hvornår oplevede du dig som elsket eller set?

### 🧑 2. **Ungdom – Identitet og forandring (13–20 år)**

* Hvordan oplevede du puberteten og teenageårene?
* Hvilke kampe havde du med dig selv eller dine omgivelser?
* Hvilke forbilleder eller venner prægede dig?
* Hvornår følte du dig anderledes – og hvorfor?
* Hvordan håndterede du vrede, usikkerhed eller sorg?
* Var der noget, du søgte at flygte fra eller kontrollere?
* Hvilke drømme havde du for fremtiden?

### 👩‍🦱 3. **Voksenliv – Valg og konsekvenser (21–40 år)**

* Hvilke store valg traf du i denne periode?
* Hvad har formet dig mest som menneske?
* Har der været livsomvæltende begivenheder?
* Hvilke relationer satte dybe spor – positivt eller negativt?
* Hvilke mønstre gentog sig i dine valg og handlinger?
* Hvad kæmpede du med – indeni og udenpå?
* Hvad har du opnået, som du er stolt af?

### 🧘 4. **Nuet – Hvor er du i dag?**

* Hvad fylder mest i dit liv lige nu?
* Hvilke gamle historier eller sår sidder stadig i dig?
* Hvad har du lært – på den hårde eller kærlige måde?
* Hvad har været dine vendepunkter?
* Hvilke vaner, tanker eller relationer holder dig tilbage?
* Hvor længes du hen – følelsesmæssigt, menneskeligt?

### 🌱 5. **Fremtiden – Håb, heling og valg**

* Hvad ønsker du at give slip på?
* Hvad vil du gerne tage med dig videre?
* Hvad drømmer du om at skabe, opleve eller ændre?
* Hvordan ser en “ny fortælling” ud for dig?
* Hvad skal andre vide om den, du virkelig er?

## 🖊️ Tips til brug:

* Skriv frit – uden at redigere i første omgang
* Brug stikord, hele sætninger, eller bare følelser
* Du må springe frem og tilbage i tiden
* Alt er velkommen – også det, du ikke helt forstår endnu
* Du skriver **ikke for at imponere – men for at forstå**