

Værs'go, her er dine inspirations-kort

Print arkene - og klip kortene med spørgsmålene ud.

- Du kan vælge at bruge disse spørgsmål til at SKRIVE dine erindringer ud fra,
- Du kan bruge spørgsmålene til selv at optage svarene på VIDEO, som du kan forære til dine kære
- Du kan bruge spørgsmålene sammen med dine venner, hvor I kan skiftes til at trække et kort og svare på spørgsmålet.
- Ligeledes kan du bruge spørgsmålene som et spil til dig og familien, hvor I kommer til at lære hinanden bedre at kende. Det kan I gøre ved at trække spørgsmål sammen med dine børn og/eller børnebørn, så du kan fortælle om dit liv til dem, og de kan forsøge at svare på de samme spørgsmål.

Hvert ark har en overordnet kategori.

Du kan bruge spørgsmålene som de er, eller du kan ændre i dem som du lyster.

Alle folk er forskellige, så det er formentlig ikke alle spørgsmålene, som vil give mening for dig. Spring dem over eller omformuler dem, så de passer til dig.

Hvis du gerne vil lave en digital livshistorie, men ikke kan overskue selv at skulle i gang med den, så kan du, som modtager af denne gratis gave, få 10 % rabat på it onlinekursus, hvor jeg hjælper dig igennem i dit eget tempo hele vejen.

Gå ind på www.forspringet.dk/ddl og meld dig til og brug rabatkoden: FREEbieRABAT

Du kan også kontakte mig for en uforpligtende samtale, i forhold til, om jeg kan/skal hjælpe dig på vej, med din digitale livshistorie:

Kontakt info:



info@forspringet.dk



26 53 62 39

**Hvordan husker du
dit barndomshjem?**

**Hvem var de
personer, der betød
mest for dig som
barn?**

**Hvilke værdier var
vigtige i din familie,
da du var lille?**

**Hvad var din
yndlingsaktivitet
som barn?**

**Hvad lavede du og
dine søskende
sammen, da I var
små?**

**Hvilke lege-
situationer var du
mest glad for som
barn?**

**Hvilken historie fra
din barndom kan du
bedst huske ?**

**Hvad lærte du af
dine forældre om
livet?**

**Hvordan var dit
forhold til dine
bedsteforældre?**

**Hvilke lege og spil
legede du som barn?**

**Hvad gjorde din
familie for at holde
sammen gennem
svære tider?**

**Hvilket husdyr havde
du som barn, og
hvad betød det for
dig?**

**Husker du en gave
eller overraskelse,
som du fik som
barn?**

**Hvordan tilbragte du
jule- eller
sommerferier som
barn?**

**Hvilken middag eller
opskrift fra din
barndom husker du
bedst?**

**Hvem i din familie
lavede de bedste
måltider?**

**Hvad var det bedste
råd, du fik som
barn?**

**Hvilke sjove eller
rørende øjeblikke fra
din barndom har du
gemt i dit hjerte?**

**Hvilken personlighed eller
egenskab hos en forælder
eller bedsteforælder satte
spor i dig?**

**Hvilken livslektion
lærte du tidligt fra
din familie?**

Hvordan var dine
teenageår? Hvilke
oplevelser husker du
bedst?

Er der et venskab fra
din ungdom holder
du stadig ved lige?

Hvad var din
yndlingsaktivitet
som teenager?

Hvilken musik hørte
du i din ungdom?

Hvilket tøj var du
mest glad for at have
på som teenager?

Hvordan var dit
forhold til dine
forældre i din
ungdom?

Hvad var dit første
job?

Hvilken drøm havde
du for dit liv, da du
var ung?

Hvordan lærte du at
tage ansvar?

Hvilket valg i din
ungdom har haft
størst betydning for
dit liv?

Hvordan mødte du
dine nære venner i
ungdomsårene?

Hvem var din første
forelskelse, og
hvordan husker du
den?

Hvilket billede havde
du af dig selv da du
flyttede hjemme fra?

Hvilket råd ville du
give dit unge selv,
hvis du kunne?

Hvilke drømme for
fremtiden havde du,
da du var ung?

Hvad lærte du om
kærlighed og
venskaber, da du var
ung?

Hvordan skabte du
din egen identitet
som ung?

På hvilke områder
mente du ikke det
samme som dine
forældre?

Hvilke steder besøgte
du ofte som ung, som
havde stor betydning
for dig?

Hvordan mødte du de
mennesker, der blev
vigtige i dit voksne
liv?

Hvordan var en typisk dag for dig som barn?

Hvilke rutiner har du haft gennem din ungdom?

Hvordan har din hverdag ændret sig gennem årene?

Hvad har du altid gjort om morgenen for at starte din dag godt?

Hvad plejer du at gøre for at slappe af i din hverdag?

Hvordan har din hverdag været, når du har haft travlt/haft det svært?

Hvad plejer du at lave om aftenen for at komme ned i tempo?

Hvilket måltid eller mad er en fast del af din hverdag?

Hvad betyder hverdagsrutinerne for dig?

Hvad betyder det for dig at have tid til at gøre de små ting i hverdagen?

Hvilke rutiner har du i din nuværende hverdag?

Hvordan har du fundet balance mellem arbejde og fritid i din hverdag?

Hvilke teknologiske hjælpemidler bruger du til at lette din hverdag?

Hvordan har din opfattelse af hverdagen ændret sig med alderen?

Hvilken dag i din uge er vigtigst for dig, og hvorfor?

Hvad gør du for at holde forbindelsen til dine nærmeste i din hverdag?

Hvilke små øjeblikke glæder du dig over i din hverdag?

Hvordan har dit forhold til arbejde ændret sig gennem livet?

Hvad var en typisk eftermiddag for dig som ung? – og nu?

Hvordan tilbringer du tid alene igennem hverdagen?

Hvilken fest eller begivenhed husker du bedst fra din barndom?

Hvad betyder fest og samvær for dig?

Hvilke traditioner har du skabt i din egen familie?

Hvordan fejrede du de store højtider som barn (jul, påske, fødselsdage)?

Hvad var din yndlingsfejring som barn, og hvorfor?

Hvilken begivenhed i dit voksenliv har været særlig for dig?

Hvordan var en typisk fest som ung?

Hvordan har dine festtraditioner ændret sig gennem årene?

Hvilke festlige traditioner har du holdt fast i, og hvorfor?

Hvad er det vigtigste ved at fejre noget sammen med de nærmeste?

Hvilken var den største fest, du har deltaget i?

Hvilken type musik forbinder du med festlige begivenheder?

Hvilken type mad og drikke forbinder du med festlige begivenheder?

Hvordan fejrer du nu de mærkedage, som betyder noget for dig?

Hvilken tradition fra din barndom har du haft svært ved at give slip på?

Hvad var den mest usædvanlige fest, du har deltaget i?

Hvordan ser du på at samle hele familien til en fest?

Hvordan fejrede du dine egne fødselsdage som barn, og nu?

Hvad har du lært om venskab og fællesskab gennem festlige begivenheder?

Hvordan indarbejder du fest og glæde i hverdagen?

Hvilken ferie husker du bedst fra din barndom, og hvorfor?

Hvordan tilbragte din familie ferien, da du var barn?

Hvordan har du ændret måden, du holder ferie på, gennem livet?

Hvilken ferieoplevelse har haft størst betydning for dig?

Hvordan planlagde du ferier som ung?

Hvilket ferieminde er du mest taknemmelig for at have?

Hvad var den bedste ferie med dine børn eller børnebørn?

Hvordan har dine ferievaner ændret sig med årene?

Hvad betyder det for dig at tage på ferie, og hvad gør en ferie særlig?

Hvilken ferie har du altid ønsket at tage, men aldrig haft mulighed for?

Hvordan synes du en ferie helst skal være - afslapning eller aktiv? - Hvorfor?

Hvad var din første ferie uden dine forældre?

Hvordan planlægger du dine ferier i dag, og hvilke steder har du besøgt?

Hvordan er/var det at rejse sammen med venner?

Hvordan holder du ferie, når du er hjemme og ikke rejser?

Hvilke ferieaktiviteter husker du bedst fra din barndom?

Hvilke steder i dit hjemland vil du anbefale andre at besøge?

Hvordan har dine ferieminder formet din opfattelse af verden?

Hvilken ferie blev du mest glad for at tilbringe med familien?

Hvordan tog din familie beslutninger om ferieplaner, da du var barn?

**Hvilke fag var dine
favoritter i skolen
som barn?**

**Hvordan husker du
din første skoledag?**

**Hvilken lærer har
haft størst
indflydelse på dig?
Godt/skidt?**

**Hvad var din
yndlingsaktivitet i
skolen?**

**Har du brugt noget
fra din skolegang i
dit job?**

**Hvad var det
sværeste fag for dig
som ung?**

**Hvilke udfordringer
stødte du på under
din skolegang?**

**Hvordan var
forholdet til dine
undervisere?**

**Hvilket råd fik du om
uddannelse, som du
stadig husker?**

**Hvordan har
uddannelse spillet en
rolle i dit voksenliv?**

**Hvad lærte du i
skolen, som du
stadig bruger i dag?**

**Hvordan føler du, at
din skolegang har
formet den person,
du er blevet?**

**Hvilken praktisk
læring har du haft i
dit liv?**

**Hvilke værdier lærte
du i skolen, som du
har givet videre til
dine børn?**

**Hvad betød det for
dig at afslutte din
skolegang?**

**Hvad var din plan
for fremtiden, mens
du gik i skole?**

**Ser du på livet som
en konstant
læringsrejse?**

**Hvad ville du have
gjort anderledes,
hvis du kunne ændre
noget?**

**Hvilken lektion fra
skolen glemmer du
aldrig?**

**Hvad har du lært i
'Livets skole'?**

**Hvordan tilbragte du
din fritid som barn?**

**Hvad var din
yndlingsleg som
barn?**

**Hvilke hobbyer
begyndte du at dyrke
som ung?**

**Hvordan har din
fritid ændret sig
gennem årene?**

**Hvilken
fritidsinteresse har
du haft længst?**

**Hvordan har dine
interesser for sjov og
fritid formet din
personlighed?**

**Hvilken sport eller
aktivitet nød du
mest?**

**Hvad betyder din
fritid for dig i dag?**

**Har du fundet nye
hobbyer i dit voksne
liv?**

**Hvad var din
yndlingsaktivitet da
du flyttede hjemme
fra?**

**Hvad gør du, når du
er alene og vil have
det sjovt eller slappe
af?**

**Hvilken aktivitet har
du aldrig prøvet, men
har altid gerne ville?**

**Betyder det noget for
dig, at holde sig
fysisk aktiv?**

**Hvilken sjov
oplevelse har du
haft, som du ofte
fortæller om?**

**Betyder det noget for
dig, at holde dit sind
aktivt?**

**Hvilken hobby eller
aktivitet giver dig
mest glæde i din
fritid?**

**Hvilke aktiviteter har
du delt med dine
børn og børnebørn?**

**Hvordan har du
balanceret arbejde og
fritid i dit liv?**

**Hvilket sted har du
besøgt, der har givet
dig mest sjov og
glæde?**

**Hvordan har din
fritid ændret sig i dit
seniorliv?**

**Hvad var dit første
fuldtidsjob, og
hvordan husker du
det?**

**Har dine karrieremål
ændret sig gennem
livet? - Hvis ja,
hvordan?**

**Hvad lærte du om dig
selv i dit første job?**

**Hvordan har du
håndteret konflikter
med kolleger?**

**Hvilket job har givet
dig de bedste minder
og erfaringer?**

**Hvordan har
arbejdet ændret sig
for dig gennem
årene?**

**Hvad var det bedste
råd, du fik i forhold
til dit arbejdsliv?**

**Hvilke opgaver i dit
job har givet dig
størst tilfredshed?**

**Hvordan har dine
forhold til dine
ledere været?**

**Hvordan har dit
arbejde påvirket dit
syn på livet?**

**Hvilket job var du
allermest glad for at
have?**

**Hvad har været din
største arbejds-
mæssige præstation?**

**Hvad har været din
største arbejds-
mæssige udfordring?**

**Hvad var den mest
interessante
oplevelse på dit
arbejde?**

**Hvilket job har givet
dig de bedste
relationer til
kolleger?**

**Hvordan har dit
arbejdsliv forberedt
dig på livet som
senior?**

**Hvilken lærdom fra
dit arbejdsliv har du
givet videre til dine
børn?**

**Hvad betyder det for
dig at føle dig
værdsat på dit
arbejde?**

**Hvad har været din
største glæde i
forbindelse med dit
arbejde?**

**Hvordan har du
arbejds-mæssigt holdt
dig engageret og
motiveret på arbejdet?**

Hvordan mødte du
din første kæreste?

Hvad lærte du om
kærlighed i dine
første forhold?

Hvad var det bedste
ved at være forelsket
som ung?

Hvilken
kærlighedshistorie
har haft størst
betydning for dit liv?

Hvordan har dit syn
på kærlighed ændret
sig med årene?

Hvad er de vigtigste
kvaliteter, du ser
efter i en partner?

Hvordan har du
oplevet kærlighedens
udfordringer
gennem livet?

Hvilke romantiske
handlinger husker
du bedst fra et
forhold?

Hvordan har du
holdt romantikken
levende i et langt
forhold?

Hvordan har
kærligheden givet dig
styrke i svære tider?

Har du fået fra eller
oplevet noget særligt
sammen med en
kæreste?

Hvad har været din
største
kærlighedserklæring
til en partner?

Hvordan har dine
forhold til kærester
påvirket dit syn på
livet generelt?

Hvilken egenskab
har været vigtigst for
at få et forhold til at
vare ved?

Hvordan har du
håndteret uenigheder
i dine forhold?

Hvilke ting gør et
forhold stærkt og
langvarigt i dine
øjne?

Hvilken romantisk
ferie eller oplevelse
har været den
bedste?

Hvordan har du
håndteret perioder
med kærlighedssorg?

Hvilket råd om
forhold, kan du give
videre?

Hvilket eventyr har du
drømt om at opleve
med en partner?

Hvordan husker du
den første tid som
forælder?

Hvordan har din
opfattelse af
forældreskab ændret
sig over tid?

Hvad var det største,
du lærte som
forælder?

Hvordan har dine
børn påvirket,
hvordan du ser på
livet?

Hvilken oplevelse
med dine børn har
været den mest
rørende?

Hvad har du lært af
at være
bedsteforælder?

Hvordan har du
støttet dine børn i
deres opvækst?

Hvad betyder det for
dig at være en del af
dine børns og
børnebørns liv?

Hvordan har du
skabt et stærkt bånd
til dine børnebørn?

Hvad håber du, dine
børnebørn vil huske
dig for?

Hvilken værdi har du
forsøgt at give videre
til dine børn og
børnebørn?

Hvordan har dine
børn givet dig
livslektioner, du ikke
havde ventet?

Hvilken historie fra
din barndom deler
du gerne med dine
børn og børnebørn?

Hvad har du lært af
at se dine børn blive
voksne?

Hvordan har du
håndteret konflikter
med dine børn i
opdragelsen?

Hvilken oplevelse
har været mest
speciel for dig og
dine børnebørn?

Hvordan hjælper du
dine børn med at
balancere deres liv
som voksne?

Hvilke sjove eller
kærlige minder har
du med dine børn?

Hvordan har du set
dine børn vokse og
udvikle sig?

Hvad ville du ønske,
du havde gjort
anderledes som
forælder?

Hvilke tanker har du
om dit liv, når du ser
tilbage?

Hvordan vil du gerne
blive husket af dem,
der står tilbage?

Hvad er det vigtigste,
du ønsker, at dine
kære husker om dig?

Hvad håber du, at
dine børn vil tage
med sig fra dit liv?

Hvad har været de
mest betydningsfulde
øjeblikke i dit liv?

Hvordan håber du, at
dine oplevelser har
påvirket dem
omkring dig?

Hvordan har du
forberedt dig på at
tage afsked med
dem, du elsker?

Hvad betyder det for
dig at have et liv, der
har været værd at
leve?

Hvilken afslutning
på dit liv ville du
finde mest fredfyldt?

Hvilken gave vil du
gerne give dine børn
og børnebørn efter
din bortgang?

Hvordan håber du, at
dine børn vil huske
din kærlighed?

Hvilken betydning
har det for dig, at
efterlade noget
værdifuldt bag dig?

Hvilken livserfaring
vil du gerne have, at
dine kære tager med
sig?

Hvad har du altid
ønsket at gøre, men
ikke haft tid til?

Hvordan ser du på
det, der kommer
efter livet, hvis du
tænker på det?

Hvordan har du
forberedt dine børn
og børnebørn på
livets afslutning?

Hvad vil du gerne
have, at der bliver
sagt om dig ved din
begravelse?

Hvad har du gjort for
at sikre, at dine
ønsker bliver opfyldt
efter din bortgang?

Hvordan vil du gerne,
at folk skal fejre dit
liv, når du ikke
længere er her?

Hvilken indflydelse
håber du, at du har
haft på verden
omkring dig?