

CURVAS EN EL CAMINO

Las 6 C

Al comenzar a crear la cronología de tu vida, queremos mirar especialmente los acontecimientos, las relaciones y las circunstancias que tuvieron un impacto significativo y/o doloroso en tu vida. Estas son las curvas en tu camino de la vida: las cosas que hicieron que el viaje fuera inesperado, abrupto, memorable (para bien o para mal) e impactante para ti. Si estás casado, pueden ser cosas que incluyeron a tu cónyuge, que fueron independientes de él o ella, o cosas que le resultan menos conocidas.

LAS 6 C

CAMBIOS: Cambio de lugar, de trabajo o de situación; puede haberse vivido de forma positiva, neutra o difícil.

CARGAS: Algo bajo la superficie que te preocupa o te inquieta. Por ejemplo: padres que envejecen, la educación de un hijo, o las finanzas.

CRÍTICAS: Juicio crítico dirigido hacia ti mismo o proveniente de otros; la desaprobación de alguien basada en errores percibidos o supuestos.

CONFLICTOS: Conflicto interior o con otras personas; un desacuerdo serio o una disputa que perdura en el tiempo.

CRISIS: Un período particularmente difícil, una fase marcada por tensiones intensas, o un momento en que tu vida estuvo en peligro.

CELEBRACIONES: Logros, etapas importantes y avances.

CRONOLOGÍA DE TU VIDA

Para cada una de las 6 C, identifica los acontecimientos o etapas clave de tu historia y añádelos a tu cronología.

También puedes:

- usar un código de color para cada «C»
- dibujar íconos o símbolos

La meta no es hacer algo demasiado artístico, sino que tu cronología se parezca a ti y tenga sentido para ti.