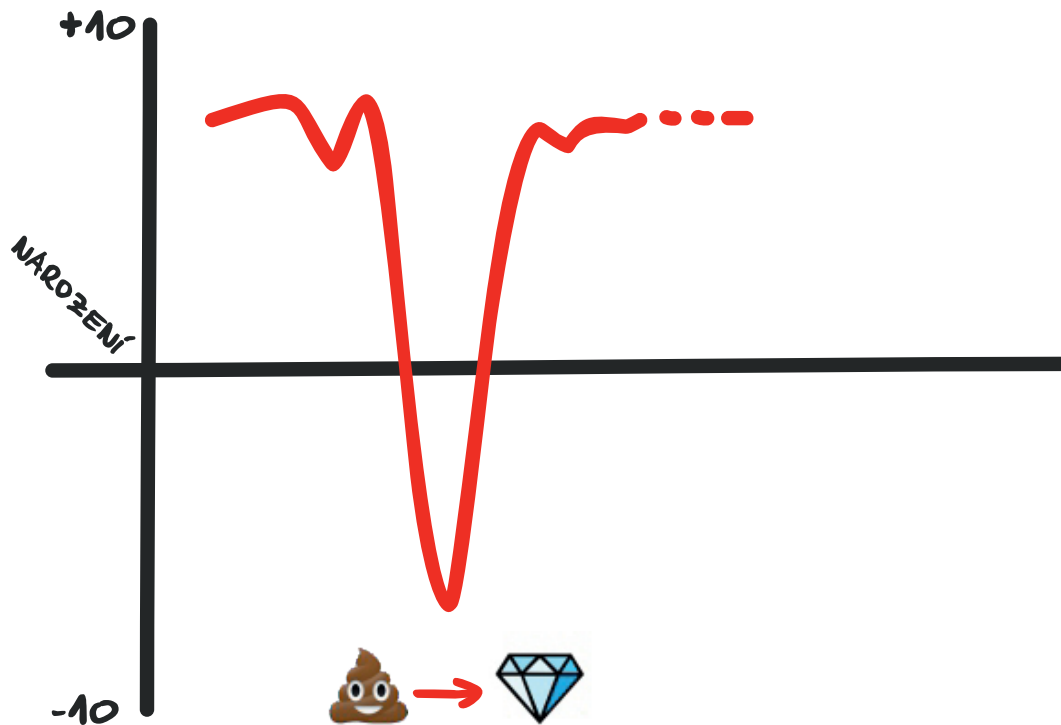




# KŘIVKA ŽIVOTA



- 1. Vytvořte 2 osy:** na jedné věk, na druhé hodnocení emocí +10 až -10.
- 2. Zkuste si vybavit maximum zážitků, které si z minulosti pamatujete.**
- 3. Dejte těmto zážitkům nějakou emoční hodnotu (od +10 až po -10) a pomocí bodů je zanešte do grafu.**
- 4. Dané body propojte a vytvořte tak křivku.**
- 5. Položte si otázky:**
  - Jak vás tento zážitek formoval?
  - Co jste se díky němu naučili? Co vám dal?
  - Jaké hodnoty jsou pro vás díky tomuto zážitku důležité?