



SÃO  
PAULO  
TECH  
SCHOOL

## **Linha da vida - lembranças**

Você deve construir – **em formato de texto** – a linha da sua vida.

Lembre-se de ser **profundo e detalhista** nesta atividade... Ela é um ponto fundamental para nosso trabalho de autoconhecimento.

## Linha da Vida

### nascimento aos 7 anos:

- O que você sabe sobre seu nascimento;
- Sobre a escolha do seu nome;
- Como era sua família quando você nasceu;
- Onde e com quem você morava;
- Quais são suas primeiras lembranças;
- O que gostava de fazer;
- O que gostava de comer;
- Algum fato – bom ou ruim – que marcou esta fase;
- O que você sente quando lembra dessa fase?

### dos 7 aos 14 anos

- Onde e com quem você morava;
- Onde estudava;
- Quem eram seus melhores amigos;
- Teve um primeiro amor;
- O que gostava de fazer;
- Quais são suas principais lembranças;
- Algum fato – bom ou ruim – que marcou esta fase;
- O que você sente quando lembra dessa fase?

### dos 15 aos 21 anos

- Onde e com quem você morava;
- Onde estudava;
- Quem eram seus melhores amigos;
- Namorava;
- O que gostava de fazer;
- Teve experiência profissional;
- Alguma conquista marcante;
- Algum fato – bom ou ruim – que marcou esta fase;
- O que você sente quando lembra dessa fase?

## dos 22 aos 28 anos

- Onde e com quem você morava;
- O que fazia;
- Quem eram seus melhores amigos;
- O que gostava de fazer;
- Lugares que trabalhou;
- Algum fato – bom ou ruim – que marcou esta fase;
- O que você sente quando lembra dessa fase?

## dos 29 em diante

- Onde e com quem você morava;
- O que fazia;
- Quem eram seus melhores amigos;
- O que gostava de fazer;
- Lugares que trabalhou;
- Algum fato – bom ou ruim – que marcou esta fase;
- O que você sente quando lembra dessa fase?

## linha da vida

Chegou a hora de você dar o “colorido” para as informações que você colocou no gráfico da vida.

Ou seja: **conte as histórias por detrás desses eventos.**

Mencione:

- Fatos
- O comportamento das outras pessoas.
- O seu comportamento (o que você de fato fez)
- Como você se sentiu
- O que você pensou
- E quais as interpretações que você tem sobre as coisas que aconteceram na sua vida.
  - Por exemplo: Minha mãe decidiu que eu deveria mudar de escola logo depois do ensino infantil [Fato e comportamento de outra pessoa]. Não lembro muito bem o que pensei [pensamentos], mas lembro de ter ficado nervoso, com medo de não fazer amigos [sentimento]. Acho que a minha mãe me mudou de escola quando eu tinha 6 anos porque queria que eu tivesse uma convivência que estourasse um pouco a bolha pequenininha em que eu estava vivendo [interpretação].

## evento vs história

**Evento:** eu adorava brincar de balanço quando eu tinha sete anos.

**História:** quando eu tinha sete anos, eu adorava brincar de balanço. Minha mãe me levava até o parque perto da nossa casa e ficava no banco lendo uma revista enquanto eu brincava. Ela estava passando por um momento difícil, mas nunca me deixou perceber. Acho que o que me encantava no balanço era a sensação de que eu estava quase voando. Eu pensava que se eu me esforçasse bastante, algum dia eu conseguiria dar uma volta completa. Talvez isso ainda seja uma parte de mim: acreditar que se eu me esforçar eu vou fazer coisas que parecem impossíveis.

**Qual informa mais sobre a pessoa?**

Essa é uma das **ATIVIDADES MAIS IMPORTANTES** do semestre. Sejam detalhistas. Sinceros. Aproveitem esse momento para se autoconhecer – e para que a gente possa conhecer vocês! Vamos ler tudo isso com **MUITO** carinho e atenção.