



Sua história de vida

Nossas lembranças têm o aspecto de uma narrativa, da mesma forma que as autobiografias. Articular a sua história de vida pode ajudá-lo a processar melhor essas lembranças e tirar algum sentido em meio a tanta informação caótica..

Pensando nisso eu tenho um desafio para você. Topa?

Reserve um momento para pensar em como a sua história pode ser contada.

Quais são as lembranças mais significativas? Que acontecimentos o transformaram na pessoa que você é hoje? Que direção tomou a sua vida?

Pensar sobre a sua história de vida ou conversar sobre isso com amigos já é bastante benéfico. No entanto, você pode pensar em alternativas mais formais para comunicar a sua história, como: - Um livro de memórias ou uma autobiografia; - Um álbum de fotos; - Um filme de curta duração; - Uma história em quadrinhos.

Lembre-se que você pode compartilhar sua história comigo e com os colegas da Alura através do Fórum. Estipule um período do seu tempo para refletir sobre essas perguntas e mãos à obra!