**BERÄTTELSENS STRUKTUR**

De flesta historier har en början, mitten och slut. Om din berättelse är en resa - antingen fysisk eller inte - kan avsnitten nedan hjälpa dig att kartlägga den.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BÖRJAN** | | |
| Ditt liv: Vem är en del av din berättelse och var händer den? | Första steget: Vad var katalysatorn som startade resan eller erfarenheten? | Dina tankar och känslor: Vad tyckte du och kände då? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MITTEN** | | |
| Nästa steg: Vad hände därefter? Hur utvecklades historien? | Utmaningar: Vad var utmaningarna och hur hanterade du dem? | Dina tankar och känslor: Vad tyckte du och kände då? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SLUTET** | | |
| Ditt liv: Hur har det förändrats till följd av denna resa/erfarenhet? | Dina tankar och känslor: Vad tycker du/ känner du när du ser tillbaka på resan/ erfarenheterna och de förändringar som uppnåtts? | Slutsatsen: Varför har saker förändrats och vad håller framtiden? |

****