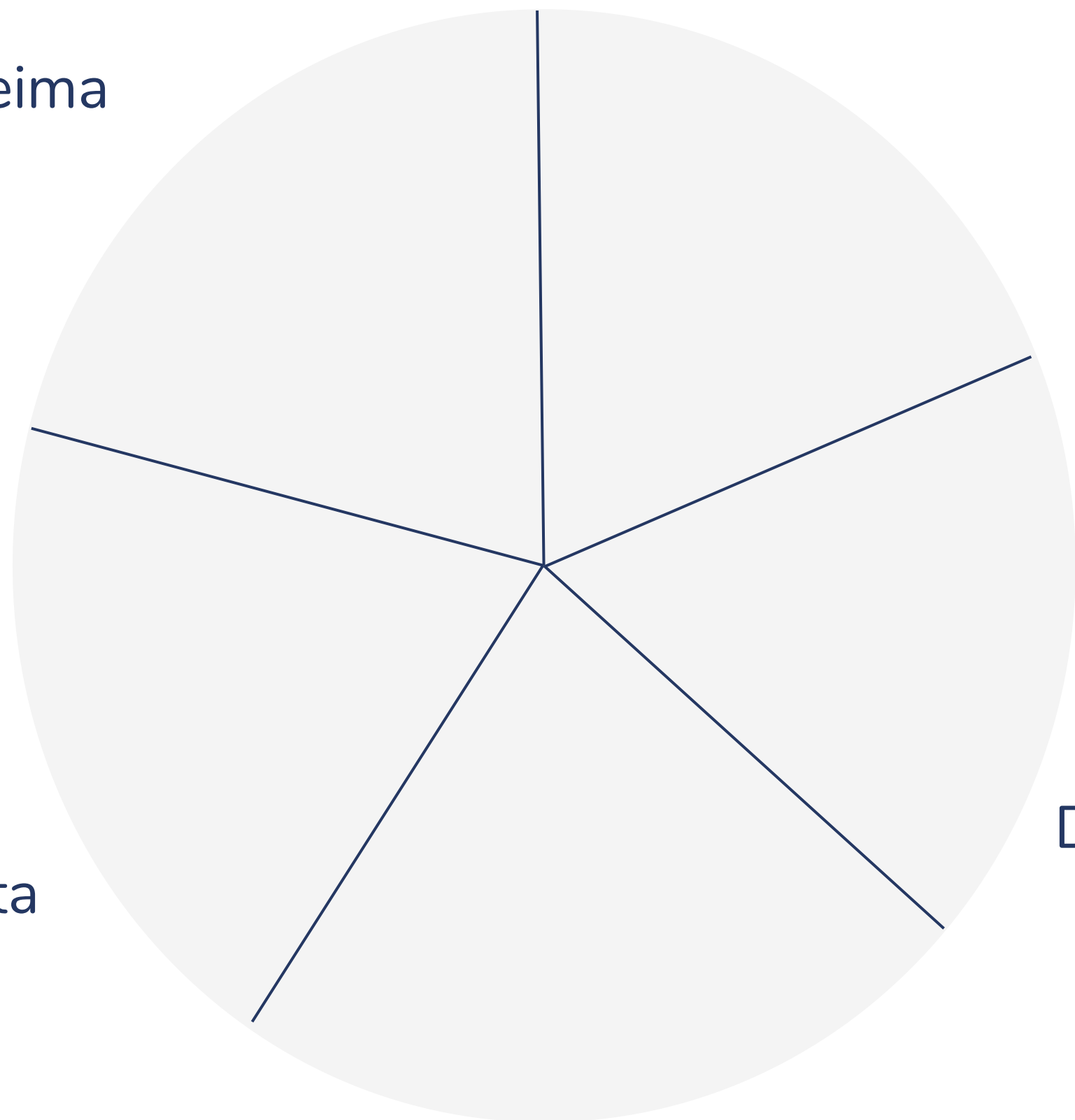




Gyvenimo sritys ir pokyčių jose siekimas

Asmeninė

Šeima



Darbas



Sąmoningumas

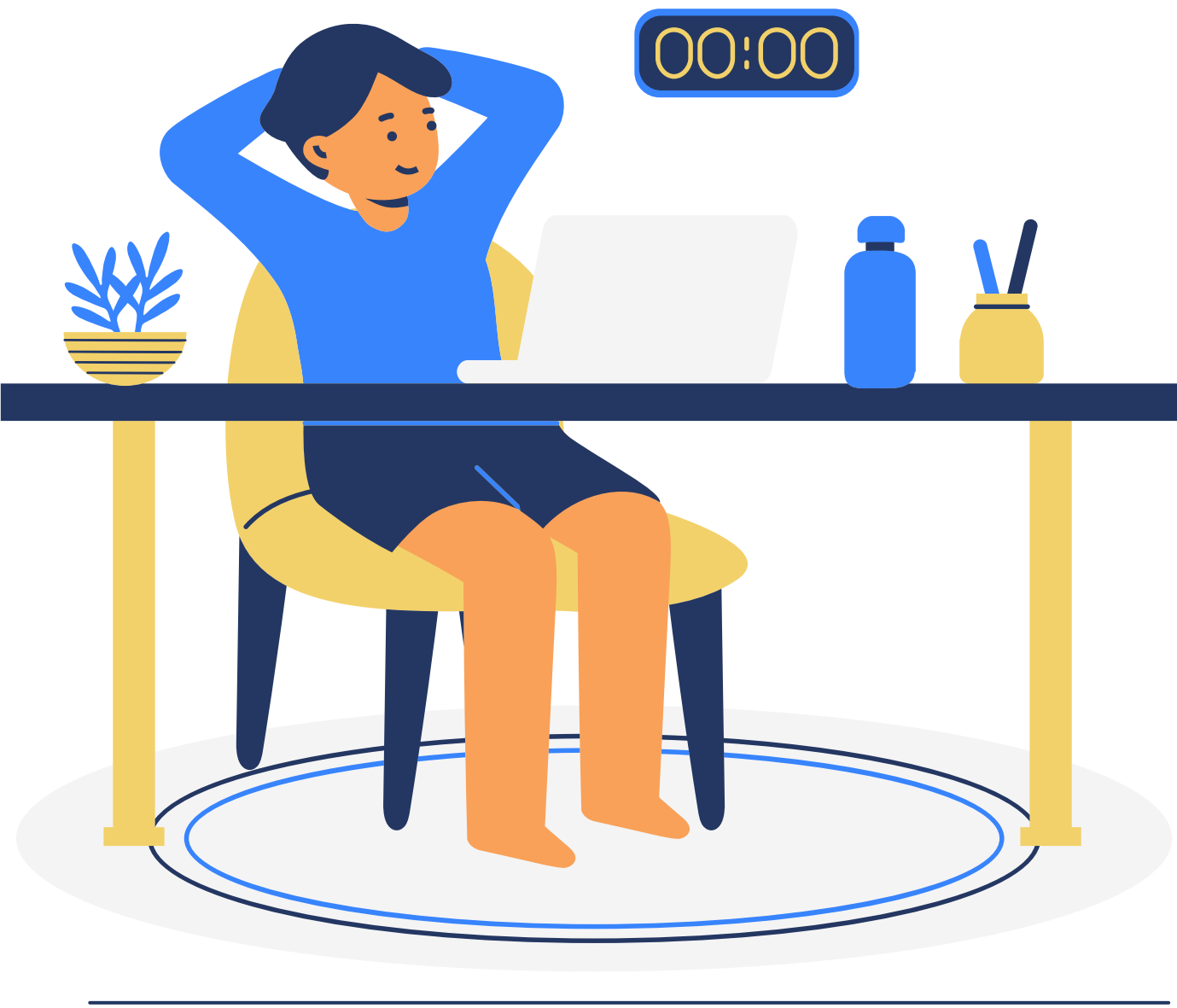
Kiekvienoje apskritimo dalyje pažymėkite dienos eigoje jai skiriamą laiką, dėmesį, energiją. Galbūt, sritis bus nuspalvinta kiek daugiau nei apskritimo centras ar peržengs apskritimo ribas.

Norimi pokyčiai

Kam norėtumėte skirti daugiau/mažiau laiko, energijos?

Pokyčių įgyvendinimas

Kokius pokyčius galima atlikti savo gyvenime jau ŠIANDIEN, kad norimoms sritims būtų skiriama daugiau/mažiau laiko, energijos?



**Pasirinkite gyvenimo sritį
ar kelias jų, kurioje (-iose)
norėtume pajusti daugiau
pasitenkinimo/balanso**



1. Išsamiai aprašykite norimą situaciją (t.y. kaip atrodytų pasirinkta gyvenimo sritis, jei joje jaustumėte norimą pasitenkinimą).
2. Pasižymėkite, kokius pozityvius aspektus Jums suteiks norimos situacijos pasiekimas pasirinktoje srityje.
3. Pasižymėkite galimus sunkumus siekiant norimos situacijos.
4. Pasižymėkite įgūdžius ir žinias, kurių reikia norimai situacijai pasiekti.
5. Įsivardinkite, kas gali padėti pasiekti norimą tikslą/situaciją?
6. Koks bus Jūsų skiriamas terminas norimam tikslui?

Žingsnelis po žingsnelio link tikslų



Mano tikslas yra...

Ką man reikia dėl jo padaryti?

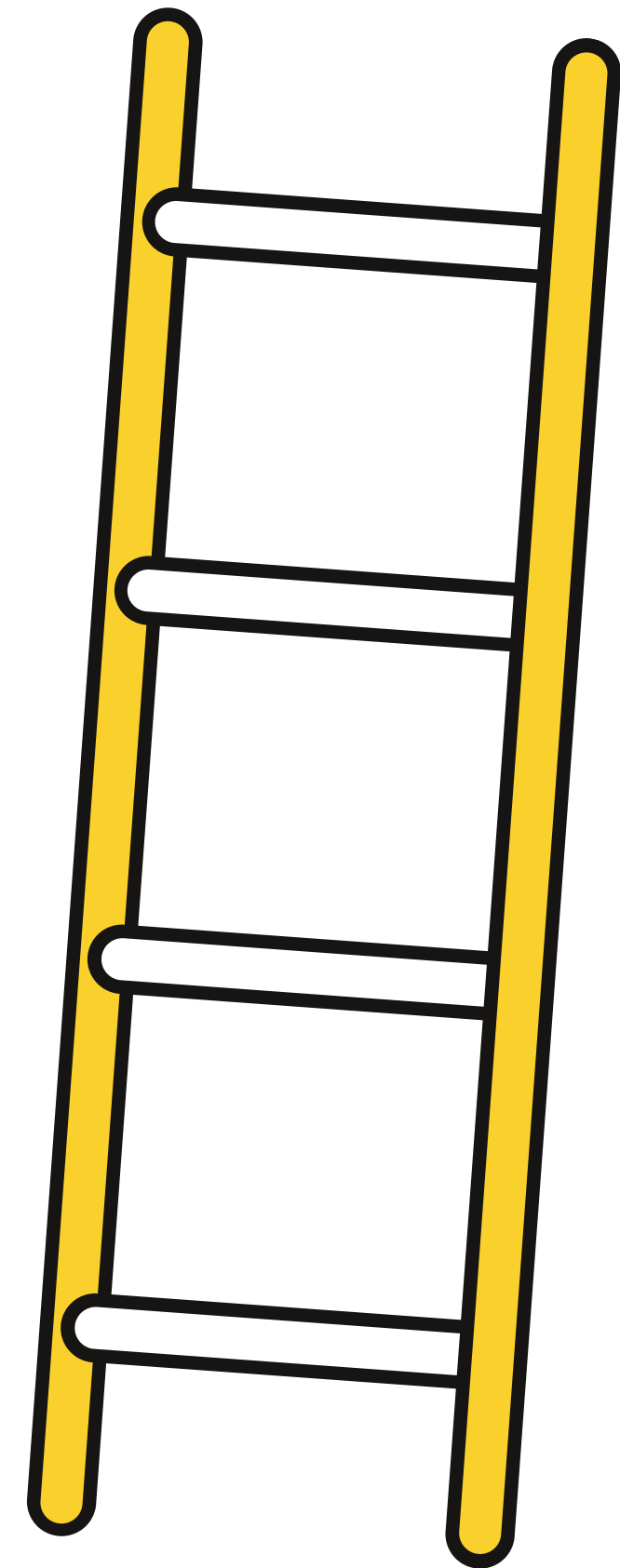
Ką dar?

Ką dar?

Ką dar?

Kitas mano žingsnis yra...

Ką galiu padaryti/nuo ko galiu pradėti jau
DABAR yra...



Svarbu prisiminti

Kartais iš savęs reikalaujame itin daug keldami didelius bei ilgalaikius tikslus. Todėl labai svarbu pastebėti kasdienes pastangas ir pokyčius. Gali būti naudinga savęs paklausti:

1. Koks yra vienas reguliarus (kasdienis, kassavaitinis) veiksmas, galintis man padėti priartėti prie savo tikslo?
2. Nusimatykite šio veiksmo atlikimo laiką ir vietą.
3. Susikurkite sau priminimą (pvz. tai gali būti žinutė, koks nors daiktas ir kt.), padedantį prisiminti apie tikslo siekimui reikiamo veiksmo atlikimą.
4. Įsivertinkite naudas ir pokyčius.
5. Su artimu žmogumi pasidalinkite savo tikslu. Galite nuosekliai aptarti tai, kaip Jums sekasi jį įgyvendinti.

