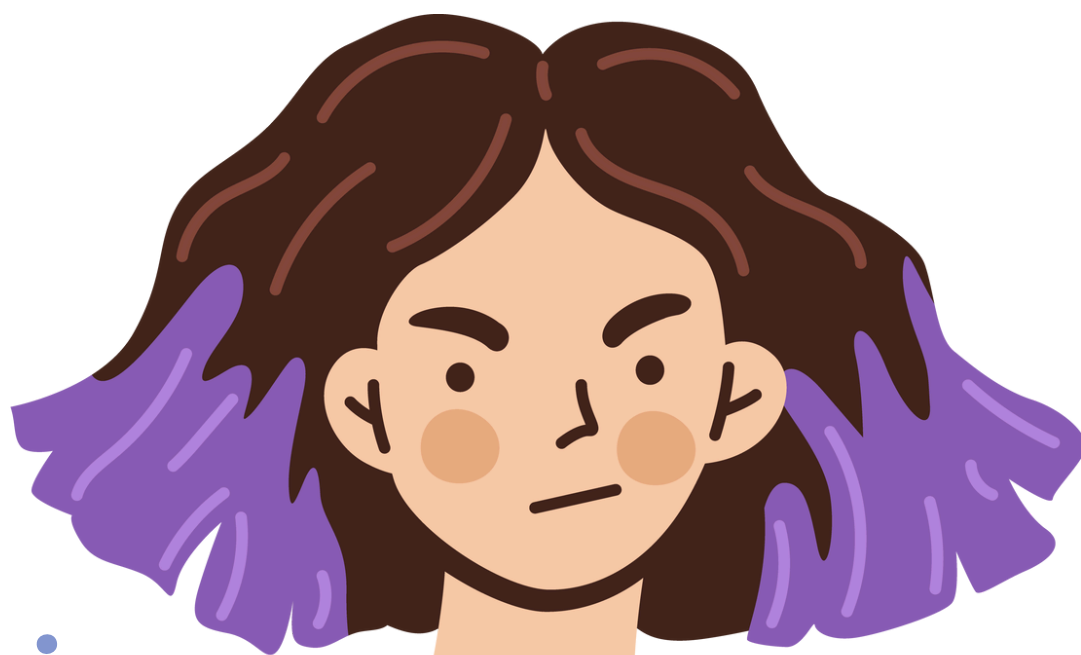


Kaip mano pykčio stotelės
trukdo kelionei
LINK TIKSLŲ



Atrandamekartu.lt





1

Užsirašyk savo tikslą

Žmonės gali turėti įvairių tikslų. Deja, kad juos pasiektume tenka susidurti ne tik su maloniomis patirtimis, tačiau ir įvairiais iššūkiais. Taigi, norint suprasti tai, kaip TAU pavyksta susitvarkyti su tuo, kas iškyla siekiant savo tikslo, pirmiausia, jį užsirašyk.



2

Pagauk savo pyktį

Siekiant tikslų, susiduriant su sunkumais gali kilti daugybė emocijų. Tačiau šį kartą daugiau dėmesio paskirsime pykčiui. Pyktis yra visiems žmonėms kylanti emocija. Tačiau kartais ji būna pernelyg stipri, trikdanči ar sukelianti nemalonas pasekmes. Pagalvok, ar kada nors nutiko kas nors nemalonaus jaučiant didelį pyktį?

Kitame lape rasi keletą pykčio bilietėlių. Kiekvienas bilietėlis - tai stotelė, kurioje reikėjo sustoti siekiant savo tikslo. Kuo dažniau tenka sustoti, tuo ilgiau trunka kelionė.



3

Pykčio bilietėliai

Kiekvieną kartą, kai pajutai kylantį ar jau besiveržiantį pyktį, o gal jam kiek sumažėjus, stabtelkt ir užpildyk pykčio bilietėlį.



Pirmiausia, aš pateiksiu pavyzdį, o
toliau pildyk bilietėlius apie tai, kas
nutinka TAU.

Trikdis

**Išpėjamieji
ženklai**

Reakcija, elgesys

Pasekmės

Šuo išpurvino kilimą, kurį neseniai nusipirkau.

Pastebėjau, kad mano kūnas ėmė virpėti, lyg ėmė kaisti veidas.

Šaukiau ant šuns, galvojau kam man reikėjo jį įsigyti, nes jis nuolat ką nors sunaikina.

Mano šuo išsigandęs pabėgo. Ėjau jo ieškoti, tačiau niekaip nepavyko rasti. Jaučiausi labai nuliūdęs (-usi), kaltas (-a).

Trikdis

Išpėjamieji ženklai

Reakcija, elgesys

Pasekmės

**Ar galėjau ką nors
daryti kitaip?**

Trikdis

Išpėjamieji ženklai

Reakcija, elgesys

Pasekmės

**Ar galėjau ką nors
daryti kitaip?**

Trikdis

Įspėjamieji ženklai

Reakcija, elgesys

Pasekmės

**Ar galėjau ką nors
daryti kitaip?**

Trikdis

Įspėjamieji ženklai

Reakcija, elgesys

Pasekmės

**Ar galėjau ką nors
daryti kitaip?**

Trikdis

Įspėjamieji ženklai

Reakcija, elgesys

Pasekmės

**Ar galėjau ką nors
daryti kitaip?**

4

Pykčio stotelės

Kelionės link tikslo lape pykčio bilietėlį
pritvirtink kiekvienoje pykčio stotelėje



Pykčio stotelės kelionėje link tikslo

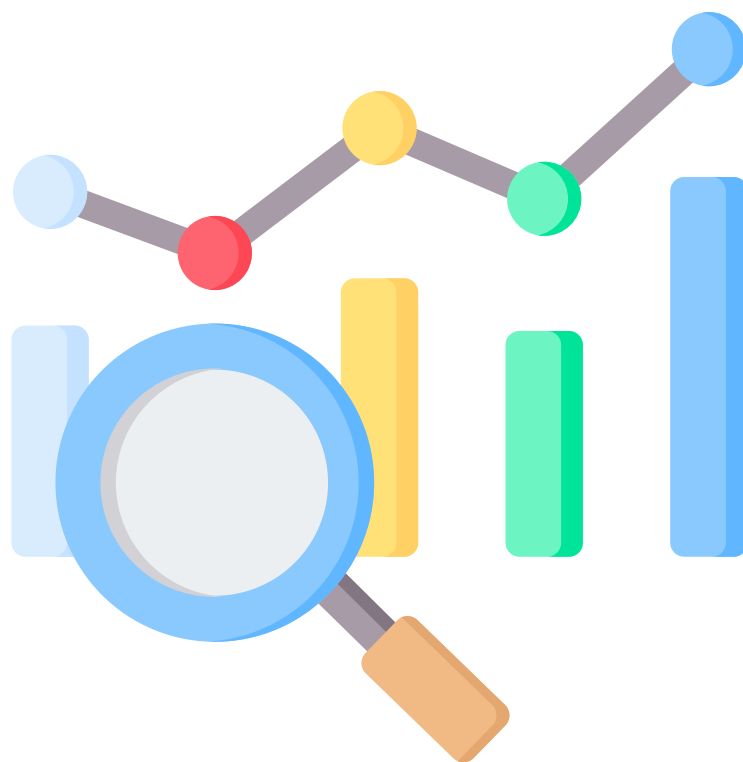


Mano tikslas

5

Kelionės ir tikslo apžvalga

Atlikai didelį darbą, pats laikas įsivertinti, ką pavyko pasiekti



Taigi pabaigai pagalvok:

Apžvelk pykčio bilietėlius ir pagalvok ar tai, kas juose parašyta, turi kokių nors panašumų?

Ar norėtum, kad siekiant tikslo, pykčio stotelių būtų mažiau ir viską galėtum padaryti greičiau bei sėkmingiau?

Ką galėtum dėl to padaryti? Gal kas nors TAU galėtų padėti?

Pykčio stebėjimas suaugusiems

Pvz.	Trikdis	Šuo išpurvino kilimą, kurį neseniai nusipirkau.
	Išpėjamieji ženklai	Pastebėjau, kad mano kūnas ėmė virpėti, lyg ėmė kaisti veidas.
	Reakcija, elgesys	Šaukiau ant šuns, galvojau kam man reikėjo jį įsigyti, nes jis nuolat ką nors sunaikina.
	Pasekmės	Mano šuo išsigandęs pabėgo. Ėjau jo ieškoti, tačiau niekaip nepavyko rasti. Jaučiausi labai nuliūdęs (-usi), kaltas (-a).

Trikdis	
Išpėjamieji ženklai	
Reakcija, elgesys	
Pasekmės	
Ar galėjau ką nors daryti kitaip?	

Trikdis	
Išpėjamieji ženklai	
Reakcija, elgesys	
Pasekmės	
Ar galėjau ką nors daryti kitaip?	

Trikdis	
Įspėjamieji ženklai	
Reakcija, elgesys	
Pasekmės	
Ar galėjau ką nors daryti kitaip?	

Trikdis	
Įspėjamieji ženklai	
Reakcija, elgesys	
Pasekmės	
Ar galėjau ką nors daryti kitaip?	

Apžvalga	Ar pastebiu savo reakcijos pasikartojimo panašumų?	
	Ar norėčiau reaguoti kitaip? KAIP?	



Keliauti šioje kelionėje Jus kviečiau aš,
psichologė, dėmesingo įsisąmoninimo mokytoja
ir kognityvinės elgesio terapijos praktikė

Rūta Mazilauskaitė

Savo įžvalgomis, patirtimi, pastabomis kviečiu pasidalinti
mano puslapyje

Atrandamekartu.lt

arba Facebook, Instagram paskyroje (Atrandame kartu)

