



Ką čia rasi

Prieš pradėdant.....	7
1 pamoka. Kas aš esu?	10
2 pamoka. Kaip labiau pasitikėti savimi?	12
3 pamoka. Kaip įveikti savo baimes?	14
4 pamoka. Kodėl svajonės nesipildo?	16
5 pamoka. Kaip užsibrėžti tikslą ir pradėti veikti?	18
6 pamoka. Kodėl atsisakome savo tikslo?.....	20
7 pamoka. Ką daryti, kai tingi mokytis?	22
8 pamoka. Kaip mokytis lengviau ir su džiaugsmu?.....	24
9 pamoka. Kokie mokymosi būdai man labiausiai tinka?	26
10 pamoka. Kaip išmokti planuoti savo dieną?.....	28
11 pamoka. Kaip susidoroti su gausybe smulkių darbų?	30
12 pamoka. Kas vagia Tavo laiką?.....	32
13 pamoka. Kaip nusiraminti ir įveikti sunkumus?.....	34
14 pamoka. Kaip įveikti prastą nuotaiką?	36
15 pamoka. Ką daryti, kad Tave lydėtų sėkmė?.....	38
Pabaigai.....	40

1 PAMOKA

Kas aš esu?



Tai klausimas, kuris **neduoda ramybės** ne tik Tau, bet ir daugeliui suaugusiųjų. Ne taip **paprasta** atsakyti! Tačiau pirmiausia turi žinoti, kad kiekvienas **žmogus** gyvenime **atlieka daug skirtingų vaidmenų** kaip teatre. Štai, aš savo vaikams esu mama, vyrui – žmona, tėvams – dukra, broliui – sesuo, o dar kitiems – draugė, bendradarbė, užsiėmimų vadovė, autorė ir t. t. **Tu esi** sūnus arba dukra, **draugas, mokinys**, brolis ar sesuo, galbūt net komandos, kolektyvo ar būrelio **narys**, savanoris, **seniūnas**, krepšinio **sirgalius** ar Donato Montvydo **gerbėjas**. Tokia vaidmenų **gausa rodo**, kokie mes **esame svarbūs** ir **reikalingi**. Tad, norėdamas **suprasti**, kas esi, pirmiausia **apsvarstyk**, kokius **vaidmenis Tu atlieki**.

Pradėk nuo mažo žingsnio!

Apsvarstyk ir užrašyk visus savo vaidmenis.



Pradėk čia!

Spalvotomis, dailiomis ar kaip nors įdomiai išpieštomis **raidėmis** viduryje **užrašyk** savo **vardą**, o žvaigždėse – savo **vaidmenis**. Kas Tu esi šeimoje, mokykloje, draugų rate, komandoje ar kolektyve, būrelyje?



Ar užpildėi visas žvaigždes? O gal dar trūko vietos? **Štai, koks esi SVARBUS ir REIKALINGAS žmogus!** Grįžk prie šios užduoties po kurio laiko ir pamatysi, kad gali papildyti ją naujomis žvaigždėmis.