

Asmenybės vertinimas ir kompetencijos.

Lyginamojo metodo (ne)taikymas vertinant asmenybes

Dr. Julius Neverauskas, 2024 m. lapkričio 8 d.

Seminaras Lietuvos vertintojų rūmų nariams

KETINIMAI

Iš šio seminaro aš ketinu noriu gauti _____

Tai man svarbu, nes _____

Tam, kad gaučiau tai ko noriu turiau _____

Tai, ką siūlysiu yra pagrįsta Neuromokslu... IŠMOKIMO (ŽINOJIMO) LYGIAI

- *Girdėjau*
- *Žinau*
- *Moku*
- *Darau ir tobulėju*
- *Mokau kitus*
- *Mokau mokytojus*

*Nežinau, kad nežinau,
Žinau, kad nežinau
Žinau ką žinau ir žinau ko
nežinau*

- Turime mažai laiko, todėl labai svarbu jūsų dėmesingumas ir aktyvumas.

Apie asmenybes ir jų vertinimus

Kokia jūsų asmenybė?

- Įvardinkite tris svarbiausius savo asmenybės aspektus?
- Kokią funkciją atlieka šie aspektai Jūsų gyvenime?
- Koks jūsų gyvenimas būtų, jeigu šie aspektai būtų kraštutinai išreikšti arba labai neišreikšti?
- Kaip jūsų asmenybė atrodytų, jei ji būtų sutrikusi?

ASMENYBĖ

Tai įsitvirtinę ir ilgalaikės asmens savybės, užtikrinančios:

- jo prisitaikymą prie gyvenimo, tame tarpe,
 - svarbiausi bruožai,
 - interesai,
 - varos,
 - vertybės,
 - savęs suvokimas,
 - galimybės/gebėjimai ir
 - emocinio reagavimo stereotipai (APA).

Asmenybė – elgesio šablonai

- Mus kaip individus apibūdina minčių, jausmų ir elgesio šablonai.
- Dažniausiai (nors ne visada) mes mąstome ir elgiamės tam tikru nuspėjamu būdu, kurį galima apibūdinti tam tikru terminu (užsidaręs, pasipūtęs, jausmingas ar pan.)
- Įprastomis sąlygomis asmenybė stipriai nesikeičia. Ji greičiau keičiasi bei vystosi mums išgyvenant skirtingas (stiprias) patirtis bei besikeičiant aplinkybėms.
- Su laiku mes kaip asmenybės bręstame ir priklausomai nuo aplinkybių keičiasi mūsų mąstymas, jausmai ir elgesys.
- Normoje mes esame pakankamai lankstūs, kad pasimokytume iš praeities patirties ir pakeistume savo elgesį, kad prisitaikytume ir geriau tvarkytume.

Asmenybė – elgesio šablonai

- Dažnai asmenybiniai ypatumai pastebimi nuo pat asmens vaikystės ir ankstyvos paauglystės.
- Asmenybiniai ypatumai gali sukelti sunkumų:
 - Sudarant ir išlaikant santykius
 - Bendraujant su artimaisiais, draugais bei kolegomis darbe
 - Kontroliuojant savo jausmus ar elgesį
 - Tvarkantis su iššūkiiais, išvengiant patekimo į problemines situacijas arba sprendžiant problemas
- Gyventi su asmenybės sutrikimu sunkiau, todėl toks asmuo gali patirti daugiau psichinės sveikatos problemų, pvz., sirgti depresiją ar pasinerti į priklausomybes.

Trys asmenybės ypatumų/sutrikimų P

- **Prasismelkiantys** – veikia skirtingas asmens gyvenimo sritis
- **Pastovūs** – prasideda paauglystėje ir tęsiasi suaugusiame amžiuje
- **Problematiški** - nejprastas ir distresą keliantis sau ar kitiems

Asmenybę apibūdina ir šie temperamento aspektai

- Naujumo siekimas (novelty-seeking).
- Žalos vengimas (harm-avoidance).
- Jautrumas atlygiui (reward-dependence).
- Atkaklumas (persistence).
- Impulsyvumas (impulsivity).
- Agresyvumas (aggressivity).

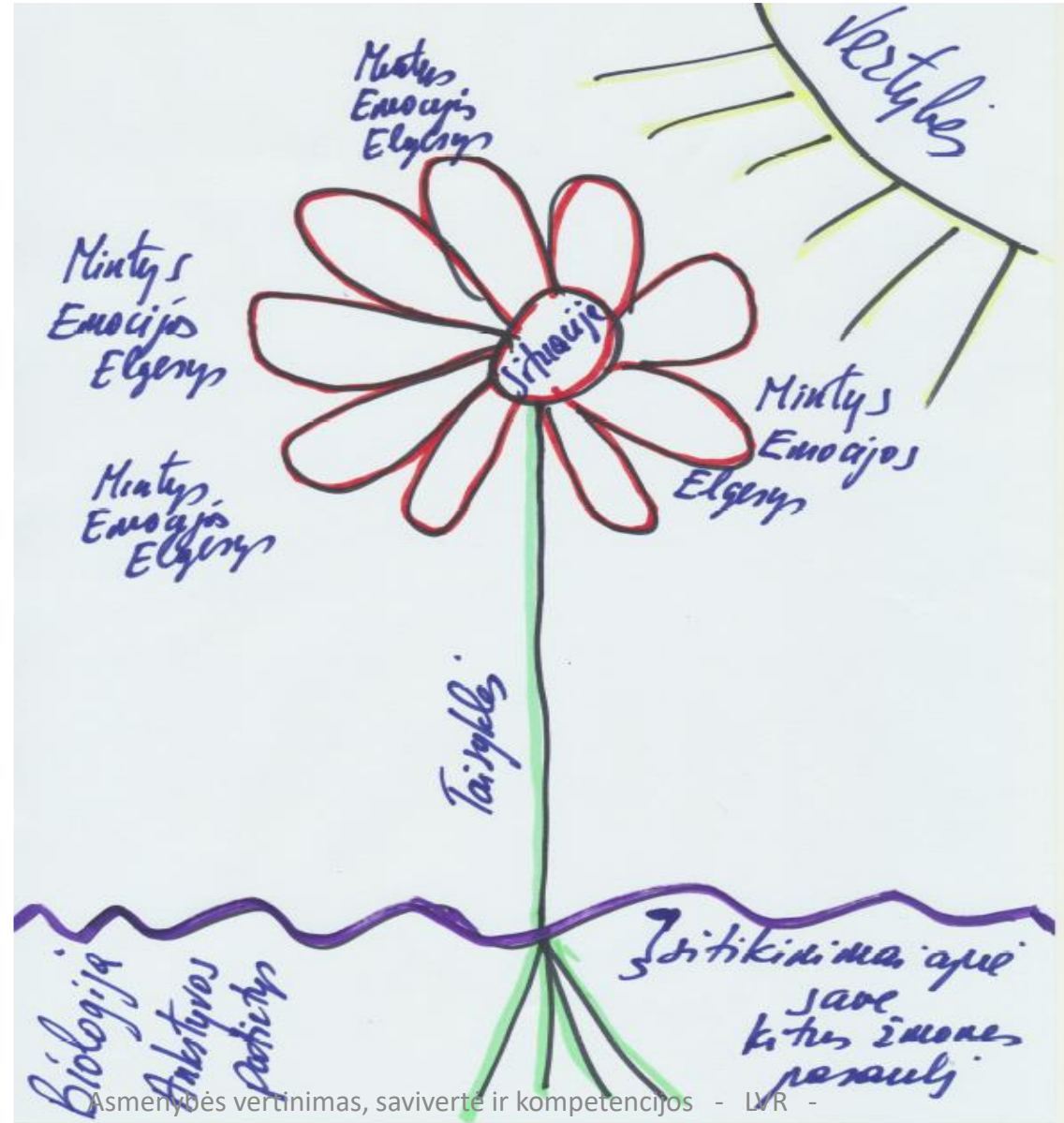
Asmenybę apibūdina ir šie charakterio aspektai

- **Atsakomybė už save** (self-responsibility) - savęs kaip savarankiško, atsakingo už savo veiksmus, galinčio suvokimas.
- **Bendradarbiavimas** (cooperativeness) - savęs kaip tolerantiško, paslaugaus, empatiško ir bendradarbiaujančio suvokimas.
- **Transcendencija** (transcendence) - jautimosi kažko didesnio už save ir kitus dalimi.

5 DIDIEJI ASMENYBĖS FAKTORIAI

- **Atvirumas patirčiai** (Openness to experience (O))
- **Uolumas/Sąmoningumas** (Conscientiousness (C))
- **Ekstravertiškumas** (Extraversion (E))
- **Sutariamumas** (Agreeableness (A))
- **Neurotiškumas** (Neuroticism (N))

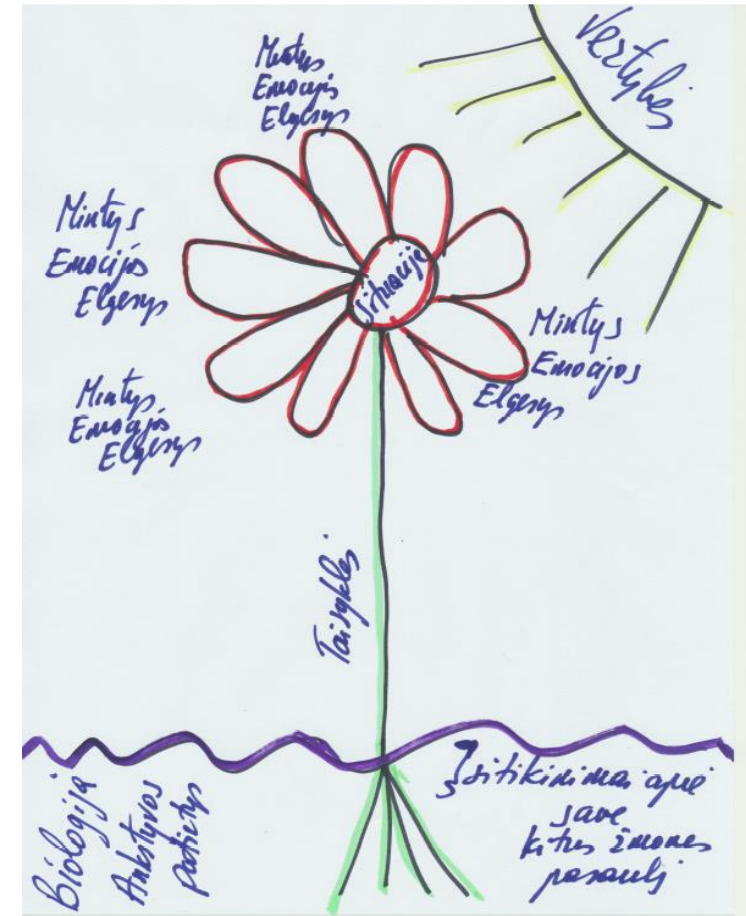
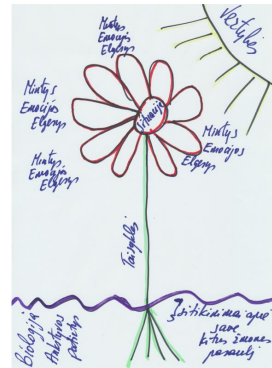
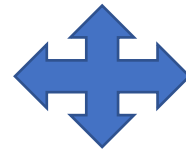
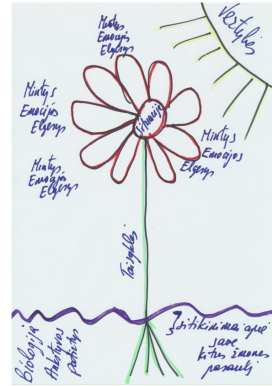
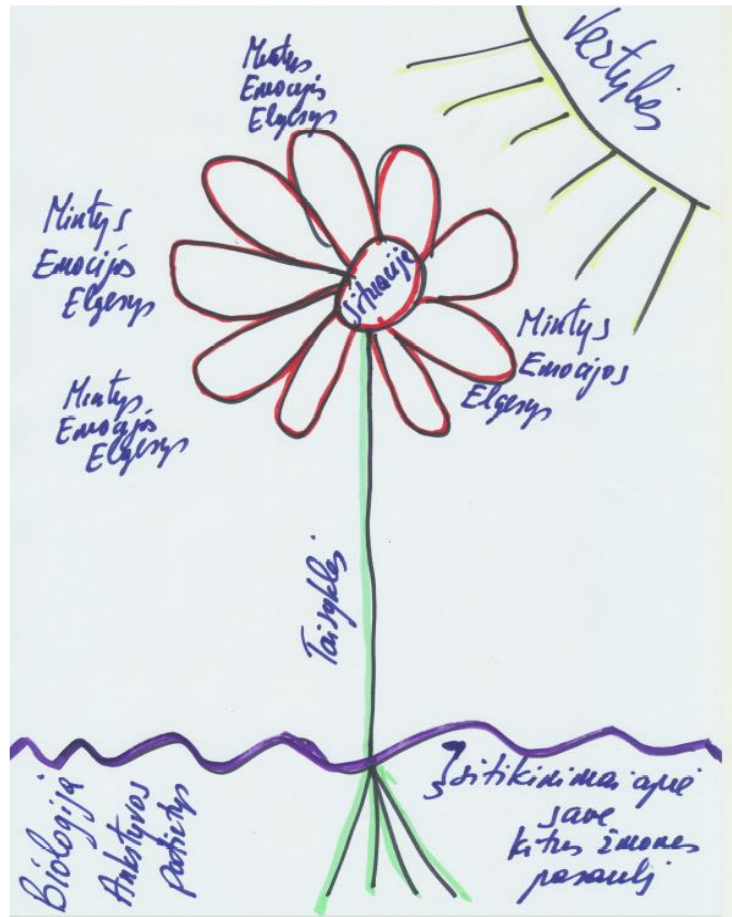
Žmogus kaip gėlė



Asmenybės vertinimas, savivertė ir kompetencijos - D.R. -

dr. Julius Neverauskas

Bendravimas vyksta tarp gėlių



Žmogus kaip namas



Pamatas – biologija

Plytos – patirtys

**Architektas/statybininkai
– mums svarbūs asmenys**

**Schemų terapija -
Renovacija**

Asmenybės vertinimas, savivertė ir kompetencijos - LVR -
dr. Julius Neverauskas

Šeimos (žmonių grupės) kaip gatvės



- Kodėl skirtingi žmonės elgiasi skirtingai tose pačiose situacijose? *Asmenybės*
- Kodėl skirtingi žmonės elgiasi vienodai skirtingose situacijose? *Asmenybės sutrikimai*

Asmenybės vertinimai

Asmenybės vertinimas apima vertinimą:

- Asmenybės struktūros
- Asmenybės ypatumų ir išskirtinumų (tame tarpe stiprybių ir pažeidžiamumo)
- Asmenybės veikimo tendencijų

Asmenybės vertinimo metodai

- **Lyginimu grįsti metodai** (asmuo lyginamas su didele grupe, norma ar standartu, matuojant atitikimą)
- **Negrįsti lyginimu metodai** (vertinami ir matuojami individo ypatumai nelyginant su niekuo kitu)

Lyginimu grįstų metodų privalumai

- Gali standartizuoti ypatumus ir padėti išsiaiškinti skirtumus tarp asmenų juos lyginant (svarbu priimant į darbą ar klinikoje)
- Leidžia naudoti normos sąvoką
- Leidžia atlikti skriningą
- Leidžia prognozuoti elgesį/produktyvumą, rizikas
- Gali taupyti resursus vertinimui

Lyginimu grįstų metodų trūkumai

- Neatskleidžia asmenybės niuansų, kurie gali būti svarbūs
- Gali būti lyginama su „norma“, kurios gali ir nebūti
- Neatsižvelgia į kultūrinius faktorius
- Gali neatsižvelgti į kontekstą
- Gali vesti į etikečių klįnavimą

Negrįstų lyginimu metodų privalumai

- Individualus požiūris
- Mažiau spaudimo būti komformistiškais
- Geriau pritaikomas prie asmenybės išsivystymo ypatumų
- Mažesnė klaidų rizika

Negrįstų lyginimu metodų privalumai

- Turi mažesnę prognostinę reikšmę
- Mažiau objektyvūs
- Rizika klaidingoms interpretacijoms
- Savirefleksija grįsti metodai gali būti klaidinantys, nes savęs vertinimas gali priklausyti nuo būsenos/nuotaikos/intencijų

Kai kurie lyginimu grįsti metodai

- Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)
- Big Five Inventory (BFI)
- 16PF Questionnaire (Sixteen Personality Factor Questionnaire)
- Eysenck Personality Questionnaire (EPQ)
- Beck Depression Inventory (BDI) and Beck Anxiety Inventory (BAI)

Kai kurie negrįsti lyginimu metodai

- Gyvenimo istorijos ir patirčių interviu
- Stiprybių tyrimas (VIA character strengths)
- Self-Compassion Scale (SCS)
- Autobiografinis dienoraštis
- Asmens vertybinių nuostatų/tikslų klausimynai
- SWOT analizė
- Pozityvios psichologijos (tame tarpe dėkingumo) dienoraščiai
- Psichologinio atsparumo vertinimai

Asmenybės sutrikimai

Bendrieji asmenybės sutrikimo kriterijai (DSM)

A. Ilgalaikiai ir tvirti vidinių patirčių ir elgesio modeliai, kurie ženkliai skiriasi nuo asmens kultūrinės aplinkos lūkesčių

Šie modeliai pasireiškia dviejose ar daugiau sričių:

- **Kognicijose** (pažinime), t.y. savęs, kitų žmonių ir įvykių suvokime ir interpretavime
- **Afektuose** (emocinio atsako ribose, intensyvume, labilume ir adekvatume)
- **Interpersonaliniame funkcionavime**
- **Impulsų kontrolėje**

B. Šie elgesio modeliai yra nepaslankūs ir pasireiškia plačiame asmeninių ir socialinių situacijų spektre.

C. Šie elgesio modeliai veda prie kliniškai reikšmingo distreso arba socialinio, darbo ar kitų svarbių funkcionavimo sričių sutrikimo.

DIRBAME SU ŽMONĖMIS, KURIE KILO IŠ APLINKOS, KURIOJE...

- Baimė dažnesnė nei saugumo jausmas.
- Reikalavimai didesni už galimybes ir pagalbą.
- Įtarumas dominuoja prieš pasitikėjimą.
- Žiaurumas labiau paplitęs nei atjauta.

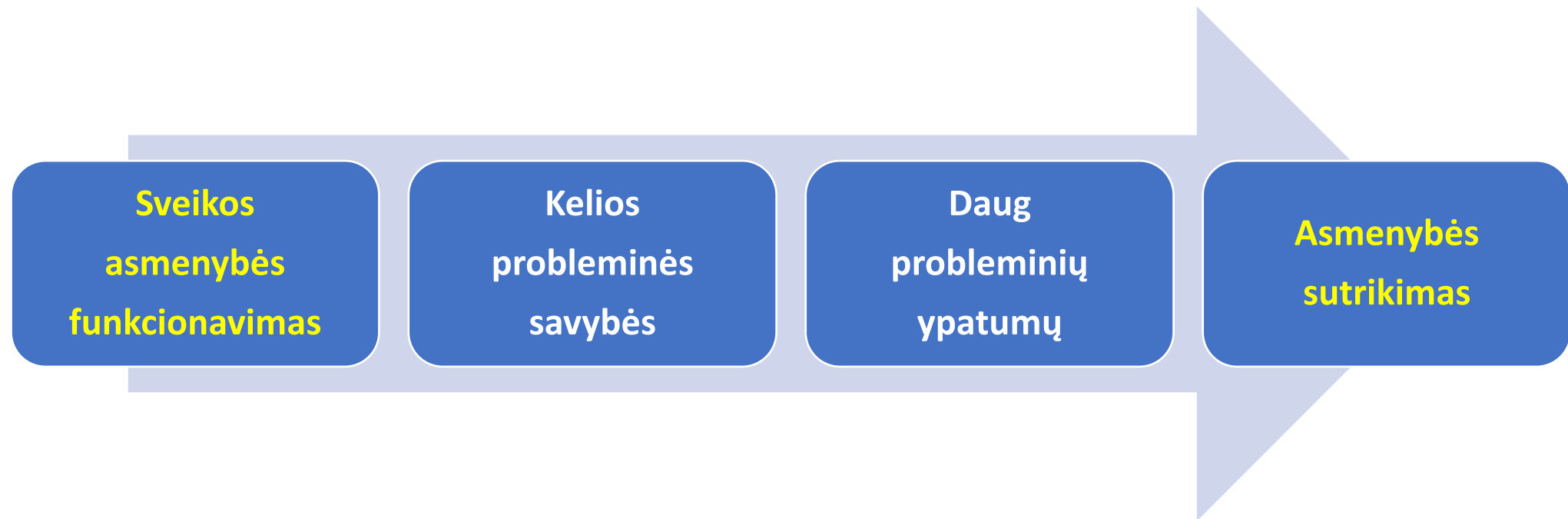
Psichoterapija jiems siūlo pereiti prie naujos kultūros, susikurti naują vertybių rinkinį ir išmokti naujos kalbos ir bendravimo visomis kryptimis

Psichoterapeutai tampa modeliu

- Moko naujos (tarp)asmeninės kalbos
- Moko naujų socialinių ir kitų įgūdžių.
- Skatinama modeliuoti sąmoningumą (tame tarpe išmintį).
- Skatinama modeliuoti atjautą.
- Skatinama modeliuoti atsispindėjimą.
- Skatinama modeliuoti atsakomybę.
- Skatinama modeliuoti komunikaciją.
- Skatinama modeliuoti savirefleksiją.

Asmenybės procesas → Asmenybės sutrikimas

- Asmenybės sutrikimas ir jo vystymasis suvokiamas kaip kontinuumas nuo sveiko funkcionavimo iki asmenybės sutrikimo. Asmuo gali turėti ypatumų, bet jų įtakos neužtenka, kad tai būtų laikoma sutrikimu



Dažniau sutinkami/atpažįstami asmenybės ypatumai/sutrikimai *(Sutrikimai – apie 10 proc. populiacijos)*

NARCIŠTINĖ ASMENYBĖ



RIBINĖ (EMOCIŠKAI NESTABILI) ASMENYBĖ

**OBSESNĚ-KOMPULSIVNĚ
(ANANKASTINIO TIPO)
ASMENYBĚ**

Antisocialaus tipo asmenybės sutrikimas

Žmogiškiosios kompetencijos

Žmogiškosios kompetencijos :

Specialiosios kompetencijos

Galėjimą kompetencijas naudoti, kurį nulemia:

- **Motyvacija**
- **Biologinė būklė**
- **Psichologinė būklė**

Bendrosios kompetencijos

Tačiau bene svarbiausias veiksnys yra mūsų psichologinės kompetencijos

- Kompetencijos =
 - Žinios x
 - Įgūdžiai x
 - Motyvacija x
 - Biologinė būseną x
 - Psichologinė būseną x
 - Patirtis

Gyvenime svarbu:

- **Specialiosios kompetencijos**
- **Bendrosios kompetencijos**
 - Gebėjimas sėkmingai bendrauti ir bendradarbiauti
 - Gebėjimas spręsti problemas ir tvarkytis su iššūkiais
 - Gebėjimas motyvuoti save ir kitus
 - Kritinis mąstymas
 - Psichologinis lankstumas ir atsparumas
 - Gebėjimas dirbti esant spaudimui ir laiko valdymas
 - Lyderystė

Bene svarbiausia bendroji kompetencija – savirefleksija

- Stabtelėjimas ir išėjimas iš automatinio piloto režimo
- Atsigrėžimas į dabarties momentą ir į gyvenimo komponentus:
 - **Mintys**
 - **Emocijos**
 - **Impulsai veikti**
 - **Kūno/Sensoriniai pojūčiai**

**Bendravimo įgūdžiai, padedantys
komunikuoti su kitais asmenimis
(tame tarpe „sunkiais“)**

Jeigu poreikiai nepatenkinami vystosi konfliktas

- Poreikius patenkinti gali tik teisinga komunikacija,
- *nes*
- Teisinga komunikacija ir yra vienas iš svarbesnių poreikių tarpasmeniniuose santykiuose.

Komunikacijoje svarbiausia:

- Klausymasis/Girdėjimas
- Informacijos apdorojimas *(be tinkamo klausymosi/girdėjimo neįmanomas)*
- Atsakas *(Be tinkamo klausymosi/girdėjimo gali būti klaidingas)*

Efektyvaus bendravimo įgūdžiai, padedantys išvengti perdegimo

- Teisingos ribos
- Konfliktų sprendimas
- Grįžtamasis ryšys visomis kryptimis
- Daugiau profesionalumo, o ne aistros

Efektyvus bendravimas tik toks, kuris tenkina poreikius visomis kryptimis.

Problemos bendravime

- Gerai nežinome **kokius tikslus norime pasiekti**
- Siekiame tikslų, kurių **negalime pasiekti**
- Siekiame tikslų **netinkamais būdais** (statome sau užtvaras)
- Klaidingai **interpretuojame/Vadovaujamės mąstymo klaidomis** (klaidingais kertiniais arba tarpiniais įsitikinimais)
- Nesukontroliuojame **emocinių atsakų į iššūkius**

Kaip elgtis su bendradarbiavimo iššūkių keliančiais asmenimis?

Darbas su „sunkiais“ žmonėmis

- Nuolat ieškome svarbios/papildomos informacijos
- Tvarkomės su bendravimo partnerių (BP) keliamomis emocijomis
- Įtakojame bendravimo partnerį palankia bendradarbiavimui linkme

Dar apie bendravimą su „sunkiais“ žmonėmis

- Svarbiausiai – nevenkime probleminių komunikacijų, nes pasekmės bus blogesnės. Tai nemalonu, bet labai svarbu...
- Pyktis ar kitas BP ypatumas turi priežastį. Pyktis rodo nepatenkintus poreikius.
- Nepereikime į gynybą, ypač agresyvią ar kaltinančią
- Nuraminkite savo kūną. Priimkite tvirtabūdiškumo poziciją
- Išklauskite istorijos ir validizuokite („Tikrai patyrėte daug kančios“)
- Prašykite atsiliepimų apie patirtis. Ir tai darykite nuolat. Gausime naudingos informacijos ir klientai išlies emocijas.
- Kai to reikia nustatykite ribas...

„Sunkūs“ žmonės

sukelia daugumą problemų ir konfliktų santykiuose

- **Narcistinės** asmenybės (*jeigu ne būsiu pripažintas ir pranašesnis, būsiu niekas*)
- **Antisocialios** asmenybės (*kiti tik įrankiai savo tikslų siekimui*)
- **Obsesyvios-kompulsyvios** asmenybės (*taisyklės svarbiau už žmogų*)
- **Histrioninės** asmenybės (*jeigu ne būsiu matomas, būsiu niekas*)
- **Emociškai nestabilios (ribinės)** asmenybės (*labai stiprios emocijos, ypač susiję su meile ir priėmimu, ir blogas jų valdymas*)
- **Šizoidinės** asmenybės (*užtenka savęs*)
- **Šizotipinės** asmenybės (*turiu unikalų specialų ryšį su pasauliu ir jo procesais*)

Pernelyg reiklūs asmenys

- Visi kolektyvo nariai turi laikytis tų pačių nuostatų, taisyklių ir suteikti tokius pačius lūkesčius
- Nepalaikykime negatyvių nuostatų kitų kolegų atžvilgiu
- Išsiaiškinkime lūkesčius
- Patikslinkime lūkesčius (3 variantai)
 - Galime padaryti
 - Galime su sąlygomis
 - Deja, negalime
- Pripažinkime nesėkmes ir atsiprašykime (atjauskime, paliūdėkime kartu)
- Pasiūlykime galimus sprendimus
- Jeigu reikia, nustatykime ribas

„Visažiniai“ asmenys

- Klauskime jų šaltinių pagrįstumo
- Supažindinkime su savo problemų sprendimo planu ir pagrįskime jį
- Pradžioje pasiūlykime laikytis nurodyto plano, o tik po to spręsti
- Remkimės įstaigos taisyklėmis ir algoritmais

Įsibaiminę asmenys

- Išbūkime
- Įvardinkime emociją/jausmą kaip galimybę
- Validuokime
- Atliepkime saugumo poreikį ir kurkime saugumo jausmą
 - Nenaudokime nežinomų terminų
 - Klauskite grįžtamojo ryšio

Ambivalentiški asmenys

- Daug BP, kuriuos priimame kaip neatsakingus, besipriešinančius ar neigiančius iš tikrųjų yra ambivalentiški
- Supraskime svarstyklės ir stiprinkime teisingą pusę
- Smalsiai tyrinėkime galimybes

Negatyvūs asmenys

- Stabtelkime ir įsivardinkime savo mintis ir emocijas
- Galime įjungti atjautą (jie tokie susiformavo, kad galėjo toks susiformuoti)
- Duokime grįžtamąjį ryšį, kad išgirdome, ką sako klientas
- Pademonstruokime savo poziciją, paremtą faktais

Kaip įgalinti bendravimo partnerius (BP)

- Suteikime informaciją:
 - Teisinga informacija
 - Pateikta teisingu laiku
 - Teisingu būdu
- Stiprinkime BP savi-efektyvumą
 - Galimybę padėti sau valdyti savo problemą
 - Kompetencijas valdyti savo problemą
 - Grįžtamąjį ryšį tai darant
- Stiprinkime darbinį aljansą
- Bendrai priimkime sprendimus

Praktika - kai reikia nustatyti ribas

- *Klausome ir Patvirtiname, kad girdime*
- Girdžiu ir tai ką kalbate apie savo problemas, girdžiu ir perteklinę informaciją
- Šioje vietoje turiu jus stabdyti...
- Ką norite pasakyti, kai sakote
- Kokį savo poreikį išreiškiate kai elgiatės
- Šioje vietoje turiu jus stabdyti...

Praktika - kai reikia nustatyti ribas

- Mums svarbu jūsų problemos/jausmai/savijauta,
- *Tačiau...*
- Mes turime laikytis taisyklių/algoritmų
- Negaliu leisti keiktis, grasinti, gąsdinti,
- Pereikime prie jūsų problemų sprendimo
- Tikrai suprasedamas jūsų nepasitenkinimą galiu pasiūlyti jums...
- Deja, turime baigti pokalbį, nes kol kas nesiseka jį vesti konstruktyviai...

**Apie
savivertę ir
pasitikėjimą savimi**

Pratimas su banknotu



Savivertė – suma:

- Požiūrio (*minčių*) į save
 - Šio požiūrio keliamų *emocijų*
 - ***Minčių apie save*** ir šių minčių keliamų *emocijų* nulemto *elgesio*
-
- Mūsų santykis su savimi yra:
 - Asmenišką
 - Dažniausiai nesąmoningą
 - Dažniausiai nesuvoktą
 - Dažnai nevaldomą

Savivertė reikšmingai atsakinga už mūsų

- Savęs vertinimą
- Savijautą
- Vidinį stabilumą
- Vidinę ramybę
- Nerimastingumą
- Depresiškumą
- Elgesį su savimi
- Elgesį su kitais žmonėmis
- **Asmenybės ypatumus**

Problemos terminuose

Pasitikėjimas savimi (Self-esteem):

- Darymo kryptimi esantis jausmas/įsitikinimas.
- Daugiau su turėjimu ir gebėjimu kontroliuoti susijęs terminas.
- Kaip pasitikime savo gebėjimais ir galimybėmis tvarkytis su gyvenimu, imtis ar nesiimti kokių nors veiksmų, remtis savo vertybėmis ir jų siekti.
- Pasitikėjimas savimi gali būti *self-confidence*

Savivertė (Self-worth):

- Buvimo kryptimis esantis jausmas/įsitikinimas.
- Daugiau su dvasingumu susijęs terminas
- Savęs ir savo identiteto suvokimas, savo svarbos ir vertės pasaulyje suvokimas: jausmas kiek mes esame verti gyventi ir būti žemėje.
- Savivertė tampriai susijusi su savigarba (self-respect). Savivertė daugiau apie buvimą, savigarba – daugiau apie darymą..

Juliaus Neverausko skirstymas

- Normali savivertė
- Nesusiformavusi (nesuformuota) savivertė
- Pažeista savivertė

Susijusios sąvokos

- Savivertė
- Savigarba
- Pasitikėjimas savimi

- Savivoka (visko pagrindas)

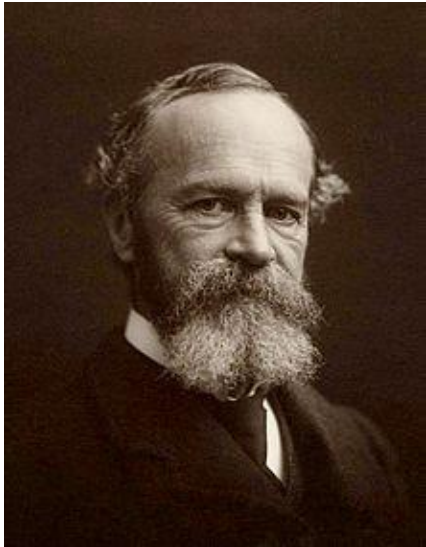
Savivertė = (besąlygiškos) meilės stoka

- Meilė su sąlygomis – problema (praradau sąlygą, praradau vertingumą)

Geresnė savivertė/pasitikėjimas savimi

- Efektyvesnis problemų sprendimas
- Mažiau baimių, daugiau drąsos
- Geresni santykiai su savimi ir kitais
- Didesnis pozityvumas, geresnė nuotaika
- Sėkmingesnis svajonių ir tikslų siekimas

Pasitikėjimas savimi



Tai matas, kiek asmuo save suvokia kaip kompetentingą tose gyvenimo srityse, kurias laiko svarbiomis.

William James, 1890

Pasitikėjimas savimi (sveikas)

- Tai požiūris, kuris leidžia žmogui susidaryti pozityvų, bet kartu ir realistišką savęs bei susiklosčiusios situacijos vaizdą
- Pasitikėti galima savo kompetencijomis
- Pasitikėjimą savimi lemia sėkmės patirtys

Paprastai žmonės, kurie normaliai save vertina:

- didžiuojasi savo pasiekimais;
- labai ryžtingai atstovauja savo interesus;
- moka prisiimti atsakomybę už savo veiklą;
- kantriai įveikia nesėkmes, jeigu kas nors nevyksta taip, kaip norėtusi;
- entuziastingai priima naujus iššūkius;
- jaučiasi galintys paveikti aplinkinius žmones;
- leidžia sau patirti ir išreikšti įvairius jausmus;
- žino savo poreikius ir moka juos apginti.

Žmonės su nesusiformavusia/pažeista saviverte:

- vengia naujų ir sunkių situacijų;
- jais yra lengvai valdyti ir manipuluoti;
- dažnai pasirenka gynybinę bendravimo manierą;
- lengvai nusivilia kitais žmonėmis;
- neleidžia sau jausti ir tinkamai išreikšti įvairių jausmų;
- dažnai kaltina kitus žmones dėl savo nesėkmių.

4 komponentai, kurie yra būtini teigiamai vaikų savivertei formuotis:

- 1) Suaugusiųjų (tėvų, mokytojų, kitų autoritetinių asmenų) gebėjimai priimti vaiką tokį, koks jis yra.**
- 2) Labai aiškiai nustatytos ribos ir nuoseklus šių ribų laikymasis.** Ribos padeda vaikams jaustiems saugiams, pasiekti pusiausvyrą tarp eksperimentavimo ir saugumo poreikių, mokytis, kaip atitikti suaugusiųjų lūkesčiams.
- 3) Pagarba vaiko asmenybei.** Svarbu, kad suaugusieji rimtai priimtų vaiko poreikius ir siekius. Tai padeda vaikui turėti psichologinę erdvę brendimui, savarankiškėjimui, augimui, tapimui autonomišku.
- 4) Patys tėvai ir kiti suaugusieji iš vaikai artimos aplinkos turi normalią savivertę.** Taip vaikas turi modelį, kurį gali mėgdžioti ir iš kurio gali mokytis. Be to, suaugę, kurie turi aukštą savivertę, geriau priima vaiką, gerbia jo asmenybę, moka nustatyti jam aiškias ribas ir jų laikytis.

Pagalvokime apie gimusį kūdikį

Ar medikai galėtų pasakyti kūdikio tėvams:

- „Jūsų kūdikis atrodo nieko vertas“.
- „Šis kūdikis nėra toks geras kaip kiti“.
- „Šis vaikas nėra svarbus“.
- „Jūs sukūrėte bevertį žmogų“.
- „Šis kūdikis neturi absoliučiai jokio potencialo“.

Pabraukime teiginius, kuriuos tiesiogiai ar netiesiogiai galėjome gauti iš šeimos narių:

- Tu nepakankamai stengiesi.
- Aš buvau tokia laiminga, kai tu gimei.
- Tu niekada negalėsi to padaryti.
- Oho, tu tikrai gerai padarei.
- Kodėl tu negali būti panašesnis į savo brolių/seserį?
- Aš taip tavimi didžiuojuosi.
- Vėl susimovei.
- Tu esi nuostabus žmogus.
- Tu varai mane iš proto.
- Tu tikrai talentinga.
- Kada tu užaugsi?
- Tau gali pasisukti viskas, ko nori.
- Gal tu esi kvailas?
- Puiku, kad eini savo keliu.
- Kaip tu gyvenime ko nors pasieksi?
- Aš labai tavimi pasitikiu.
- Ar gali ką nors padaryti teisingai?
- Neabejojau, kad tu gali tai padaryti.

Parašykime kitas žinutes, kurias tenka išgirsti ir jos nebuvo išvardintos aukščiau:

-
-
-
-
-
-

Pasidarykime gautų žinučių bendrą sąrašą

- Pažymėkime TAIP prie žinučių, kurios padeda mums jaustis gerai.
- Parašykime NE prie žinučių, kurios mus nuvertina.

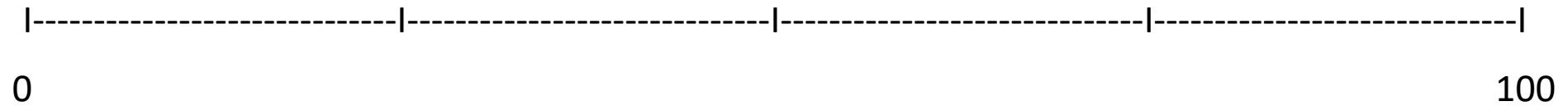
Susidarykime žinučių, kurias norėjote gauti vaikystėje ir norite gauti dabar sąrašą

- Sakykite jas garsiai prieš veidrodį.
- Siųskite žinutes sau tekstiniu pranešimu.
- Siųskite jas sau elektroniniu paštu.
- Rašykite jas ant lipnių lapelių ir prilipdykite ten, kur dažnai matysime.
- Įrašykite žinutes į savo telefono ekraną ar užduočių knygele.

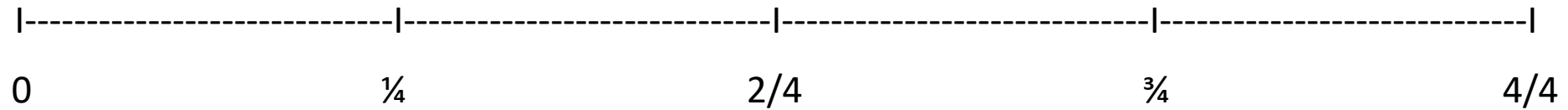
5 savivertēs dimensijas

- Grožis
- Protas/Sumanumas
- Karakteris/Būdas
- Pasiiekimai
- Išķskirtinumai/Talentai

Pasimatuokime



Pasimatuokime



5-10 POZITYVIŲ ĮRODYMŲ KIEKVIENOJE SRITYJE

GROŽIS	PROTAS/SUMANUMAS	CHARAKTERIS/BŪDAS	PASIEKIMAI	IŠSKIRTINUMAI

5-10 POZITYVIŲ ĮRODYMŲ KIEKVIENOJE SRITYJE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Stiprybės

- Kokie talentai, įgūdžiai ir gebėjimai, kuriuos turime, mums atrodo natūralūs?
- Ką galime atlikti lengvai ir nepriekaištingai, kas kitiems būtų sudėtinga?
- Kokius dalykus mokykloje ir kokius darbe lengvai perpratome ir lengvai darome?
- Ką labiausiai mėgdavome daryti vaikystėje ir paauglystėje (galime pasiklausti šeimos narių)? Tai gali tapti prognoze, ką turėtume daryti suaugę.
- Ką darbe mėgstame daryti ir darome tai puikiai?
- Koks darbas ir kokia veikla suteikia mums pasitenkinimą, mes tai entuziastingai darome ir net galime prarasti laiko nuovoką ir pereiti į tėkmės režimą?

PASITIKĒJIMAS SAVIMI

- Pasitikėjimas savimi yra įsitikinimas kiek mes galime susidoroti su iššūkiiais ir išspręsti problemas bei situacijas
- Tam tikra prasme tai baimės **klysti** stygius...

Žmogaus vertės principai

- *Visi kaip žmonės* yra neribotai, vidiniai, išoriniai ir besąlygiškai vertingi
- *Visi kaip žmonės* yra lygiai vertingi. Vertė nėra palyginama arba konkuruojanti. Būdami geresni ar blogesni kurioje nors srityje, mes vis tiek esame vienodai vertingi kaip žmonės
- Išorinės aplinkybės (turtas, išvaizda, pasiekimai) nei prideda nei atima vertės
- Žmogaus vertė yra stabili ir nepažeidžiama (net jeigu kas nors bando tai padaryti)
- Žmogaus vertė neturi būti uždirbta ar įrodyta. Ji tiesiog egzistuoja. Ją reikia tik pripažinti ir priimti

Žmogus vertingas todėl, kad turi:

- Labai sudėtingą prigimtį (gyvos būtybės)
- Milžiniškas galimybes (mokytis, kurti, dirbti, džiaugtis ir džiuginti)
- Praeities nuopelnų (mažesnių ar didesnių, tačiau nėra žmogaus be nuopelnų)

Savivertei trukdo - Disfunkcinės mintys (mąstymo klaidos)

- Pasakos fantazija (Idealaus gyvenimo troškimas)
- Viskas arba nieko
- Generalizavimas
- Etikečių klijavimas
- Negatyvo akcentavimas
- Pozityvaus ignoravimas
- Negeranoriški palyginimai
- Katastrofizavimas
- Personalizacija
- Kaltinimai

Disfunkciniai įsitikinimai

- Kiekvienas man svarbus asmuo turi mane pripažinti, vertinti ir mylėti.
- Aš turiu būti kompetetingas ir svarbus visur.
- Jeigu kas nors gali atsitikti aš turiu apie tai galvoti
- Daug lengviau ir geriau yra vengti, negu susidurti su sunkumais

Įsivertinkime savo įsitikinimus 0-10

- Gerai galvoti apie save yra blogai
- Negaliu būti laimingas, jeigu nepasiekiau ko nors svarbaus (meilės, turto, pripažinimo, t.t.)
- Negaliu jaustis vertingas, kol nepasiekiau tam tikrų sąlygų
- Aš pašvęstas laimei (turtui, sveikatai, meilei), net ir nedėdamas pastangų
- Kada nors galėsiu būti patenkintas savimi (laimingas), bet dabar dar negaliu
- Darbas turi būti sunkus ir nemalonus

Įsivertinkime savo įsitikinimus 0-10

- Džiaugsmą galima pasiekti tik sunkiai dirbant
- Esu nekompetetingas, neadekvatus
- Nerimavimas leidžia apsisaugoti nuo problemų
- Gyvenimas turi būti lengvas. Negaliu džiaugtis kol turiu problemų
- Negatyvi praeitis turi sąlygoti mano blogą savijautą
- Yra tobulas sprendimas gyvenimo problemoms ir privalau jį rasti
- Jeigu žmonės mane nevertina (atstumia, nemyli), reiškia esu bevertis
- Esu tiek geras, kiek sėkmingas ar pasiekiantis
- Jeigu stengsiuosi visi žmonės mane mylės
- Jeigu stengsiuosi mano ateitis bus laiminga ir be rūpesčių
- Gyvenimas turi būti teisingas

Funkcinių įsitikinimų praktika

- Atsisėdimas, įsitvirtinimas
- Įtampos paleidimas
- Susikoncentravimas į kiekvieną teiginį. Įsivaizdavimas situacijos kur šis teiginys turi savo galią. Naudojame visus pojūčius
- Jeigu blogiau sekasi nieko tokio. Darykime, kartokime...

Funkcinių įsitikinimų praktika

- Aš gerai galvoju apie save ir tai yra gerai
- Priimu save, nes aš esu daugiau negu mano silpnybės, klaidos ar kiti išoriniai veiksniai
- Kritika yra išorinis dalykas. Aš ieškau būdų tobulėti, tačiau tai nedaro manęs mažiau vertingu
- Galiu kritikuoti savo elgesį be savo vertingumo kaip žmogiškosios būtybės kvesčionavimo
- Stengiuosi pastebėti pasiekimų ir progreso ženklus, nesvarbu, kokie jie maži bebūtų
- Galiu gerai gyventi ir paskirti tam laiko, pastangų, kantrybės, mokymosi ir pagalbos tiek kiek reikia

Funkcinių įsitikinimų praktika

- Tikiuosi, kad kiti žmonės mane mėgs ir vertins. Jeigu taip neatsitinka, nieko tokio
- Dažniausiai nuoširdžiai ir garbingai elgdamasis galiu pelnyti kitų žmonių pasitikėjimą ir pagarbą, bet jeigu taip neatsitinka nieko tokio
- Aš galiu priimti teisingus sprendimus darbe ir santykiuose
- Aš galiu įtakoti kitus žmones gerai pasverta nuomone, kurią galiu pareikšti ir apginti
- Galiu padėti kitiems žmonėms pasidžiaugti savimi
- Galiu pasidžiaugti iššūkiiais ir nepasimesti kai reikalai pasisuka į blogesnę pusę
- Darbai kurį dažniausiai atlieku yra pakankamai geri ir galiu padaryti daug vertingų dalykų ateityje

Funkcinių įsitikinimų praktika

- Žinau savo stiprybes ir gerbiu jas
- Galiu pasijuokti iš juokingų dalykų, kuriuos kartais padarau
- Galiu įtakoti kitų žmonių gyvenimą
- Man patinka paskatinti žmones pasijausti geriau tuo metu kai esame kartu
- Save laikau vertingu asmeniu
- Džiaugiuosi būdamas unikalus
- Mėgstu save nesilygindamas su kitais
- Tai, kad jaučiu stiprią vidinę vertę skatina mane jaustis stabiliau ir saugiau

Pasitikėjimas savimi

- Bendras

- Tai asmens abejojimo savo jėgomis stygius – „Aš galiu išspręsti visas problemas“. Jis kyla iš praeities patirčių kaip žmogus vertina savo gebėjimus praeities situacijose...
- Jeigu mes sugebame atlikti paprastas užduotis, kyla bendrasis pasitikėjimas, kad susitvarkysiu su daugeliu iššūkių
- Tai stabili asmenybės dalis

- Specifinis

- Tai pagalbininkas bendrajam pasitikėjimui. Gebėjimas *specifiniame kontekste susidoroti su konkrečia užduotimi*.
- Mažiau stabilus, grindžiamas skirtingomis patirtimis.

Pozityvūs teiginiai apie save

- Padarykime 10 pozityvių realistinių teiginių apie save sąrašą

Pasitikėjimo savimi-Savivertės klausimynas 0-10

- Aš esu vertingas žmogus
- Aš toks pat veirtingas, kaip bet kuris kitas asmuo
- Aš turiu savybes, kurių reikia gyvenime
- Kai pasižiūrau į save veidrodyje, man malonu
- Aš nesu nesėkmingas
- Galiu pasijuokti iš savęs
- Esu laimingas būdamas savimi
- Mėgstu ir vertinu save, net kai kiti mane atstumia
- Myliu ir palaikau save, nesvarbu kas benutiktų
- Esu bendraja visumoje patenkintas savo kaip asmenybės vystymusi
- Gerbiu save
- Noriu būti savimi, o ne kažkuo kitu
- ***KĄ GALĖTUME PADARYTI, NORĖDAMI PAGERINTI REZULTATĄ 1 PUNKTU***

Pasitikėjimas savimi - pasitenkinimas

- Savo kūno fiziologija
- Savo kūno išvaizda
- Savo smegenų funkcija
- Savo socialiniais ryšiais (artimesniais-tolimesniais)
- Darbiniu funkcionavimu
- Pasiekimais
- Savirealizacija
- Saugumu
- Savo ateitimi

Savivertės ugdymo principai panašūs į pasitikėjimo savimi, bet yra niuansų

- Fiksuokime savo laimėjimus, išmokimus ir kitus gerus, teigiamus dalykus apie save. Užsirašykime tai į dienoraštį (baltojo metraštininko dienoraštis).
- Pabandykime planuoti kuriomis kryptimis norime gyventi artimiausius metus, keletą metų.
- Skirkime laiko maloniam/prasmingam praleidimui su savo ir kilmės šeima.
- Kai kas nors kritikuoja ar išsako pastabas, neįsižeiskime. Priešingai, padėkokime už patarimus, patirtį ir galimybę tobulėti.

Savivertės ugdymo principai panašūs į pasitikėjimo savimi, bet yra niuansų

- Bendraukime su tais, kurie mus įkvėpia, ir/arba susipažinkime su naujais žmonėmis, kurie mums yra įdomūs.
- Būtinai paskirkime laiko sau ir savo poilsiui.
- Susidarykime sąrašą dalykų, kuriuos atliekame puikiai arba gerai.
- Nuolat, mažiausiai du kartus per savaitę kuo nors save apdovanokime.
- Nelyginkime savęs su kitais. Lyginkime save tik su savimi.
- Mokykimės bendrauti (žodžiai, tonas, kūno kalba).

Savivertės ugdymo principai panašūs į pasitikėjimo savimi, bet yra niuansų

- Susirašykime, kokiais gyvenimo pasiekimais labiausiai didžiuojamės
- Susidarykime vertybių sąrašą.
 - Mano vertybių sąrašas
- Užsiimkime kūryba (verslas, tapyba, mezgimas, šokiai)
- Sportuokime (ištvermės, jėgos, lankstumo pratimai).
- Atleiskime tiems, kurie mus įžeidė ar nuskriaudė.

Savivertės ugdymo principai panašūs į pasitikėjimo savimi, bet yra niuansų

- Pasirūpinkime savo tėvais/vaikais/broliais/seserimis/artimaisias (paskambinkime, aplankykime, pakvieskime į svečius).
- Pagalvokime kaip galėtume save geriau realizuoti kaip vyras/moteris
- Pagirkime artimuosius ar kitus žmones už pastangas/pasiekimus.
- Kiekvienam tikslui nustatykite konkrečius veiksmus.
- Skaitykite įkvepiančias knygas ir/arba žiūrėkite įkvepiančius filmus.

Savivertės ugdymo principai panašūs į pasitikėjimo savimi, bet yra niuansų

- Negailestingai atsikratykime daiktų, kurie primena mums apie labai reikšmingas patirtas nesėkmes.
- Fiksuokime dėmesį į sėkmę, o ne į nesėkmę.
- Atšvęskime savo nesėkmes kaip galimybes pasimokyti.
- Reguliariai išeikime iš komforto zonos.
- Galvokime kokią informaciją vartojame ir kaip ji mus veikia. Nežiūrėkime/neskaitykime blogų naujienų.

Savivertės ugdymo principai panašūs į pasitikėjimo savimi, bet yra niuansų

- Mokykimės valdyti emocijas.
- Būkime tolerantiški kitų žmonių atžvilgiu. Leiskime kitiems žmonėms būti savimi.
- Įgyvendinkime savo vaikystės svajonę ir/arba nuolat padarykime tai, ką seniai atidėliojome.
- Stenkimės įsivaizduoti, kad aplinkiniai žmonės apie mus galvoja teigiamai ir atitinkamai elkimės.

Vertybės

- Ką daryčiau, jeigu niekas nemato
- Dėl ko galėčiau pasiaukoti

Taisyklės

- Jeigu norime
 - Gerai gyventi
 - Gerai jaustis
 - Kad mane gerbtų
 - Kad mane mylėtų
 - Kad man sektųsi
- Tenkinti savo poreikius
 - Asmeniniame gyvenime
 - Santykiuose
 - Darbinėje veikloje

Įsitikinimai

- Aš esu ...
- Aš galiu:
 - Aš tikrai galiu
 - Aš galbūt galiu
 - Aš (tikrai) negaliu
- Kiti žmonės yra ...
- Pasaulis yra ...

Savivertės klausimynas (Fennell 1999)

	Visada	Dažniau- siai	Kartais	Retai	Nieka-da
Gyvenimo patirtis išmokė mane save vertinti ir branginti					
Mano nuomonė apie save gera					
Aš gerai su savimi elgiuosi ir tinkamai save prižiūriu					
Aš sau patinku					
Jaučiuosi verta(s) kitų žmonių laiko ir dėmesio					

Savivertės klausimynas (Fennell 1999)

	Visada	Dažniausiai	Kartais	Retai	Nieka-da
Aš tiek pat reikšmės teikiu savo gerosioms savybėms, įgūdžiams ir pasiekimams, kaip ir trūkumams bei silpnybėms					
Gyvenime jaučiuosi verta(s) gerų dalykų					
Mano lūkesčiai sau tokie pat lankstūs kaip ir kitiems					
Labiau būnu sau gera(s), palaikanti(s), nei kritiška(s)					
Abejoju savimi					

Kas gali padėti?

- Nuomonių ir faktų atskyrimas
- Metakognityvinio įsisąmoninimo lavinimas (požiūris iš šalies, minčių kaip psichikos reiškinių suvokimas)
- Savirefleksija (mąstymo iškraipymų įsisąmoninimas, "apsaugančių" elgesio modelių suvokimas ir atsisakymas)

Mintys nėra faktai, net tos, kurios teigia, kad
tokios yra

- Keisk mintis į pozityvesnes, nes jos tampa tavo žodžiais
- Keisk žodžius į pozityvesnius, nes jie tampa tavo elgesiu
- Keisk elgesį į pozityvesnį, nes jis tampa tavo įpročiu
- Keisk įpročius į pozityvesnius, nes jie tampa tavo vertybėmis
- Keisk vertybes į pozityvesnes, nes jos tampa tavo gyvenimu (likimu)

Atjauta sau



Atjautā sau sudaro:

- Gerumas sau
- Bendrystēs su kitais žmonėmis pojūtis
- Dėmesingas ir geranoriškas požiūris į savo trūkumus ir patiriamus sunkumus.

Kristin Neff, 2003

Rosenbergo savivertēs skalē



Rosenbergo savivertės skalė

	Klausimai	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1	Manau, kad esu nemažiau vertinga(s) žmogus nei kiti				
2	Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių				
3	Apskritai aš esu linkęs(usi) manyti, kad esu nevykėlis(ė)				
4	Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių				
5	Manau, kad galiu ne daug kuo didžiuotis				
6	Aš teigiamai žiūriu į save				
7	Apskritai aš esu patenkinta(s) savimi				
8	Aš norėčiau labiau save gerbti				
9	Aš tikrai kartais jaučiuosi bevertis(ė)				
10	Kartais galvoju, kad esu nieko verta(s)				

Rosenbergo savivertės skalė

- **Rezultatai:**
 - 1) 1, 2, 4, 6, 7 klausimai:
VS – 3
S – 2
N – 1
VN – 0
 - 2) 3, 5, 8, 9, 10 klausimai
VN – 3
N – 2
S – 1
VS – 0
- Galimi balai: 0-30. Žemesnis nei 15 balų skaičius nurodo galimai per mažą savivertę/pasitikėjimą savimi. 15-25 balai nurodo vidutinę savivertę/pasitikėjimą savimi.

Savivertės/pasitikėjimo savimi sakinių užbaigimas

- Aš tikrai būnu laiminga(s) kai ...
- Tai kuo galiu pasidžiaugti yra ...
- Tai, kuo galiu pasididžiuoti yra
- Manau, kad mano draugai manyje labiausiai mėgsta ...
- Mano šeima džiaugdamosi kai aš ...
- Man labiausiai sekasi ...
- Tai, kur aš esu unikali (us) yra

Savivertės/pasitikėjimo savimi žurnalas

Data/ Savaitės diena	Užbaikime 3 sakinius kasdien
Pirmadienis	Man šiandien pasisekė ... Šiandien gavau pozityvaus kitų žmonių dėmesio kai ... Šiandien mėgavausi ...
Antradienis	Šiandien mane nudžiugino, kai ... Šiandien gavau šią malonią patirtį ... Šiandien man labai patiko ...
Trečiadienis	Šiandien aš padėjau [kam] ... Šiandien man padėjo [kažkas] ... Šiandien galėjau pasididžiuoti dėl/kai
Ketvirtadienis	
Penktadienis	
Šeštadienis	
Sekmadienis	

Prioritetų nusistatymas savivertei/pasitikėjimui savimi

- Ką turėčiau padaryti kiekvienoje iš gyvenimo sričių, kad gaučiau iš jų patį didžiausią pasitenkinimą ir mėgavimąsi?
- Ką turėčiau daryti daugiau, o ką mažiau?
- Į kokią veiklą turėčiau įsitraukti, o iš kokios pasitraukti?
- Kas kiekvienoje grupėje yra labiau, o kas mažiau svarbu?
- Jei turėčiau rinktis, kaip atsirinkčiau, kuriuos dalykus turiu daryti?

Geriausios savo versijos vizualizacija ir planavimas

- Įsivaizduokime gerąją savo pačių versiją (žmogiškąją prasme įvairiose srityse)... Kaip elgiamės, atrodo, su kuo esame, kur ir t.t.
- Pasidarykime planelį kaip galėtume judėti link realistinio tikslo praktiškai...

Virginia Satir: Aš esu aš – Savivertės deklaracija

- <https://www.facebook.com/zmogauspsichologijosinstitutas/photos/a.150857496654698/187998012940646/>

Juliaus Neverausko apibendrinimas papildomai

Apibendrinimas

- Gimdami mes įgauname tokią pačią vertę, kokią turi visi kiti žmonės ir kiti gamtos (Dievo) kūriniai.
 - Tačiau mes galėjome iš tėvų šios žinutės negauti, tada mūsų savivertė nesusiformavo. Tada mūsų savivertė susijusi su sąlygomis (grožiu, turtu, pasiekimais ir t.t.)
 - Arba mūsų nekompetetingi tėvai galėjo mūsų savivertę pažeisti perteikdami žinutes, kad mes negražios, negeros, per plonos, per storos ar kitaip defektuotos.

Tokiais atvejais siūlome:

- Atsisakyti laikytis ankstesnės nuomonės ir įsisąmoninti savivertės esmę ir prasmę
- Pripažinti, kad negatyvios žinutės apie defektyvumą yra ne mūsų, bet mūsų vidinio kritiko balsai, kuriuos įgarsino mūsų artimieji ir mokytojai mūsų vaikystėje
 - Tvarkytis su vidiniu kritiku, ieškoti mokytojo

Tokiais atvejais siūlome:

- Vietoje kritinių žinučių nuolat įtaigiai sau pranešinėti teisingas žinutes, kurias turėjome gauti jau vaikystėje
- Praktikuoti sveiko suaugusiojo savivertę primenančias žinutes, kurias girdėjome ir jos yra skaidrėse...

Tokiais atvejais siūlome:

- Praktikuoti sąmoningumą suprantant savo gyvenimo komponentus (Mintys-Emocijos-Kūno pojūčiai-Impulsai veikti) ir savo reakcijas į išorinius ir vidinius įvykius/stimulus (reaguojame ne į įvykius, bet į mintis apie įvykius)

Tokiais atvejais siūlome:

- Atskirti savivertę
 - ji turėtų būti nekintama
 - nuo pasitikėjimo savo kompetencijomis
 - žiniomis, įgūdžiais ir patirtimi,
 - kurias nuolat galime auginti ir didinti.

Tokiais atvejais siūlome:

- Pasinaudojant kognityvinės ir elgesio terapijos metodais atpažinti savo mąstymo klaidas
 - Viskas arba nieko,
 - Minčių skaitymas,
 - Ateities spėjimas,
 - Pasakos iliuzija
 - ir jomis nesivadovauti

Tokiais atvejais siūlome:

- Suprasti ir planuoti savo elgesio grandinę, siekiant tikslų, didinančių mūsų kompetencijas ir įprasminančių mūsų gyvenimą
- Ugdyti tokias svarbias kompetencijas kaip
 - Pasirūpinimas savimi
 - Brandūs romantiniai santykiai (ne iš žemos savivertės, bet iš noro dalintis gyvenimu)
 - Bendrystė su svarbiais žmonėmis
 - Nuolatinis mokymasis ir augimas (iš žmonių, patirčių)
 - Prasminga veikla

Tokiais atvejais siūlome:

- Veikiant „tarsi tai būtų...“
- Įsisąmoninant ir praktikuojant savo stiprybes...
- Praktikuojant smalsų, geranorišką ir tvirtabūdišką bendravimą
- Kai nėra sunkumų ar iššūkių funkcionuojant laimingo žaidžiančio vaiko režimu, kai atsiranda sunkumų ar iššūkių pereinant ne į vaikiškus ar kritiškus režimus, bet į sveiko suaugusiojo režimą.

Tokiais atvejais siūlome:

- Įsisąmoninti savo gyvenimo misiją ir viziją atskiruose gyvenimo etapuose ir jos siekti
 - Nuolat įsisąmoninant ir suvokiant kas vyksta ir savęs paklausiant „Ar tai man ir mano?“
- Praktikuojant atjautą sau, kitiems žmonėms ir pasauliui
- Apsisprendžiant būti gera sau, ypač sunkiais momentais „Man sunku, man tikrai sunku... Ir aš noriu būti gera sau šią sunkią akimirką“

Svarbių mums tikslų pratimas

- Apsispręskime, ko norime gyvenime tam tikroje srityje (sveikata, kūnas, santykiai, karjera, finansai, laisvalaikis).
- Išsikelkime tikslus taip, lyg neturėtume jokių apribojimų ir galėtume pasiekti viską, ką užsirašėme.
- Išskirkime 10 tikslų, kuriuos norėtume pasiekti per ateinančius 12 mėn.
- Tikslus užrašykime esamuoju laiku, pirmuoju asmeniu. „Aš esu ...“
- Nusistatykite terminus kiekvienam tikslui pasiekti bei nusistatykite tarpinius terminus, jei jų reikia.
- Sudarykite sąrašą visų veiksmų, kuriuos reikės atlikti norint pasiekti tikslą prioritetine tvarka. Nuo šiol tai mūsų planas.

Svarbių mums tikslų pratimas

- Pasiklauskime save „Jei būtume garantuoti, kad per trumpą laiką galime pasiekti bet kurį tikslą sąraše, kuris tai būtų tikslas, turėsiantis didžiausios įtakos mūsų gyvenimui?“
- Užsirašykime šį tikslą esamuoju laiku ir pirmuoju asmeniu.
- Sudarykime sąrašą visko, ką reikėtų padaryti, kad pasiektume šį tikslą.
- Imkimės veiksmų.

Svarbių mums tikslų pratimas

- Darykime dalykus, susijusius su tikslu kiekviena dieną, septynias dienas per savaitę, kol pavyks, nesvarbu, kaip sunku tai būtų ar kiek daug laiko tai iš mūsų pareikalautų.
- Šis vieno svarbiausio tikslo užsibrėžimo ir siekimo procesas ir sukurs mumyse pasitikėjimą savimi ir pasitenkinimą, stiprins mūsų savivertę bei laimės jausmą.

Savo savivertės ir pasitikėjimo stiprinimas įsisąmoninant savo stiprybes

Savivertės ir pasitikėjimo savimi stiprinimui gali padėti nuoširdūs mūsų tyrinėjimai atsakant į šiuos klausimus (dar geriau jeigu mes tai darome raštu):

- Kokių savo talentų, įgūdžių ir sugebėjimų mes tarsi nepastebime, nes jie mums atrodo natūralūs (nors kitiems žmonės visai ne)?
- Ką galime atlikti lengvai ir nepriekaištingai, kas kitiems būtų sudėtingiau?
- Kokius dalykus mokykloje ir kokius darbe lengvai perpratome ir lengvai darome?
- Ką labiausiai mėgdavome daryti vaikystėje ir paauglystėje (galime pasiklausti šeimos narių)? Tai gali tapti prognoze, ką turėtume daryti suaugę.
- Ką darbe mėgstame daryti ir darome tai puikiai?
- Koks darbas ir kokia veikla suteikia mums pasitenkinimą, mes tai entuziastingai darome ir net galime prarasti laiko nuovoką ir pereiti į tėkmės režimą?