



SKYRIUS Karjeros įgyvendinimas
TEMA Kaip sutarti naujoje aplinkoje?

Tu gali



Pažymėk (V) mintis ir teiginius, kurie įkvėptų, padrąsintų ir skatintų tobulėti.

Aš pasimokysiu, kad sugebėčiau padaryti gerai.

Aš nesu pakankamai geras.

Aš to negaliu padaryti.

Tik vienas aš čia bijau...

Aš suklydau...

Ar tikrai aš laimingas? Turiu tuo rūpintis!

Aš pats ką nors užkalbinsiu!

Su manimi niekas nenori draugauti.

Aš tik mokausi. Aš toliau stengiuosi!

Ai, bus gerai ir taip...

Aš mokausi iš savo klaidų!

Tikiu, kad nediršau ir kitiems. Kaip galiu juos padrąsinti?

Tuojau pagalvosiu, kas man galėtų padėti.

Kiti yra geresni nei aš.

Aš pasiduodu.

Iššūkiui padarys mane stipresnį.

Aš nežinau, kaip...

Ko aš galiu iš kitų pasimokyti? O ko pamokyti?



Pažymėk (V) mintis ir teiginius, kurie įkvėptų, padrąsintų ir skatintų tobulėti.

Mintys ir teiginiai	Teisingas pasirinkimas (V)
Aš tik mokausi. Aš toliau stengiuosi!	
Aš pasimokysiu, kad sugebėčiau padaryti gerai.	
Aš to negaliu padaryti.	
Aš pats ką nors užkalbinsiu!	
Aš nesu pakankamai geras.	
Su manimi niekas nenori draugauti.	
Ai, bus gerai ir taip...	
Ar tikrai aš laimingas? Turiu tuo rūpintis!	
Aš suklydau...	
Aš mokausi iš savo klaidų!	
Tikiu, kad nedrąsu ir kitiems. Kaip galiu juos padrąsinti?	
Tik vienas aš čia bijau...	
Kiti yra geresni nei aš.	
Ko aš galiu iš kitų pasimokyti? O ko pamokyti?	
Tuojau pagalvosiu, kas man galėtų padėti.	
Iššūkiui padarys mane stipresnį.	
Aš pasiduodu.	
Aš nežinau, kaip...	