

MANO VIDINIS PASAULIS



PAŽINK SAVE – RINKIS TAI, KAS TAU SVARBU!



Savęs pažinimas ir rūpinimasis
savo vidiniu pasauliu leidžia
mums:

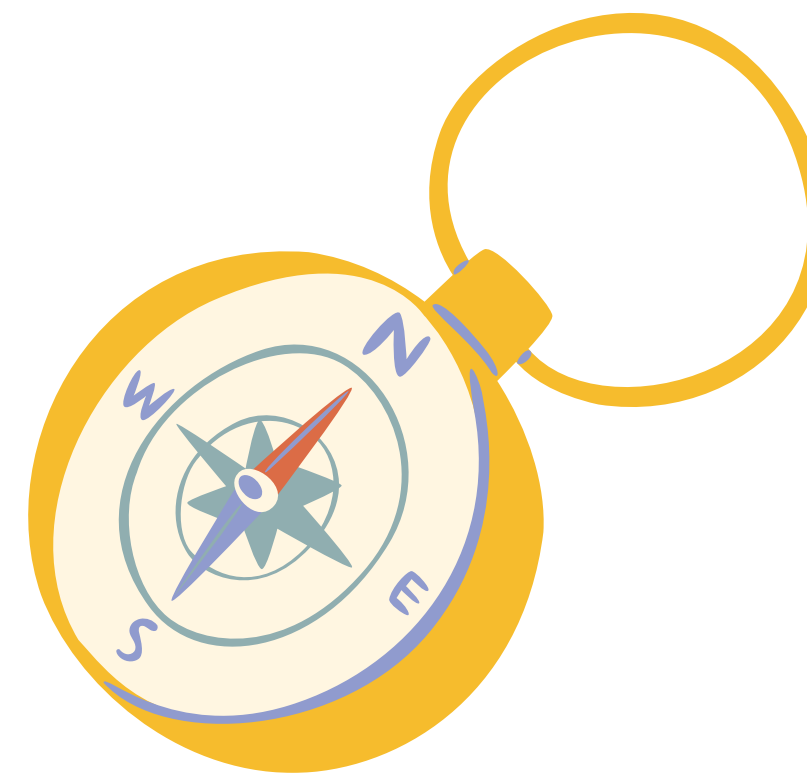
- Realizuoti savo gebėjimus;
- Įveikti gyvenimo sunkumus;
- Mokyti, dirbti ir būti svarbia bendruomenės dalimi.



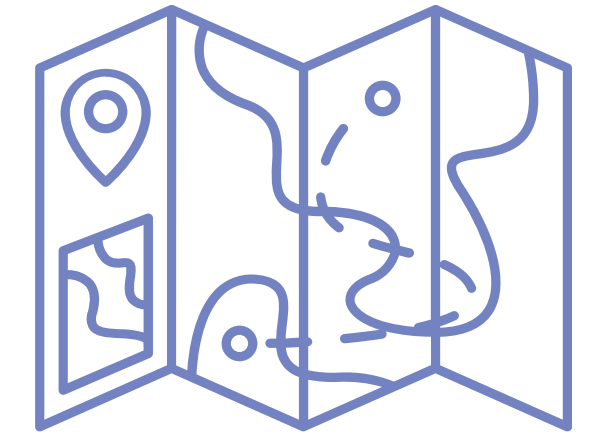
MANO VERTYBIŲ KOMPASAS

Užrašyk penkis dalykus, kurie tau gyvenime yra svarbiausi:

- Laisvė
- Draugystė
- Šeima
- Meilė
- Sąžiningumas
- Pasitikėjimas
- Kūrybiškumas
- Humoras
- Pagalba kitiems
- Drąsa
- Smalsumas
- Teisingumas
- Įvairovė
- Saugi aplinka
- Pripažinimas
- Atsakomybė
- Tobulėjimas
- Bendruomenė
- Autentiškumas (būti savimi)
- Ramybė



MANO STIPRYBIŲ ŽEMĖLAPIS



Užrašyk savo stipriąsias savybes arba dalykus, kuriuos darai gerai:

- Kūrybiškumas
- Empatija
- Ištvėrmė
- Kantrybė
- Smalsumas
- Draugiškumas
- Sąžiningumas
- Humoro jausmas
- Gebėjimas įkvėpti kitus
- Drąsa kalbėti
- Organizuotumas
- Pozityvumas
- Lankstumas (prisitaikymas)
- Atsakingumas
- Komandinis darbas
- Mąstymas „už rėmų“
- Ramybės išlaikymas stresinėse situacijose
- Gebėjimas klausytis

PAKRAUNANČIOS VEIKLOS

Veiklos, po kurių jaučiuosi gyvesnis, ramesnis, labiau „aš“:

- Buvimas gamtoje
- Pokalbiai su artimais žmonėmis
- Muzikos klausymasis
- Piešimas, rašymas, kūryba
- Miegas ar poilsis
- Judėjimas (šokiai, sportas, vaikščiojimas)
- Skaitymas
- Juokas, humoras
- Laikas be telefono
- Svajojimas ar vienatvė



IŠKRAUNANČIOS VEIKLOS

Veiklos, po kurių jaučiuosi pavargęs, dirgus, „nebe savimi“:

- Nuolatinis buvimas socialiniuose tinkluose
- Buvimas tarp daug triukšmo ar žmonių
- Konfliktai ar įtampa
- Per didelis informacijos kiekis
- Nuolatinis skubėjimas
- Per mažai miego
- Bandymas visiems įtikti
- Darbas be pertraukų
- Palyginimai su kitais
- Namų darbai „paskutinę minutę“
- Kai ignoruoju, kaip jaučiuosi





KOMPLIMENTAS SAU

Už ką šiandien galėtum padėkoti sau? Ką savyje vertini?

- „Aš stengiuosi, net kai sunku.“
- „Esu geras(-a) draugas(-ė).“
- „Mano šypsena užkrečianti.“
- „Aš nesu pasidavęs(-usi).“
- „Moku išklaudyti.“
- „Aš kūrybiškas(-a).“
- „Man sekasi matyti grožį mažose detalėse.“
- „Esu stipresnis(-ė), nei galvoju.“



PAGALBOS TINKLAS

Su kuo galiu pasikalbėti, kai man sunku?

- Mama, tėtis ar globėjai
- Močiutė, senelis
- Brolis, sesuo
- Artimas draugas ar draugė
- Mėgstamas mokytojas
- Mokyklos psichologas
- Klasiokas, su kuriuo gera būti
- Būrelio vadovas
- Teta, dėdė ar šeimos draugas
- Pagalbos linija





Nemokamos pagalbos
galimybės Vilniaus mieste
patiriant psichikos sveikatos
sunkumus

www.psichikos-sveikata.lt



Skirk laiko sau,
pažink save ir rūpinkis savo
emocine gerove! 💙