

ATMINTINĖ GRUPIŲ AUKLĖTOJAMS (pristatyti karjeros plano pildymą)

KARJEROS PLANŲ PILDYMAS

1. Karjeros Planų kūrimas

- 1.1. Rekomendacinius Karjeros Planų pavyzdžius rasite įkeltus į mukis.lt prie Metodinės medžiagos.
- 1.2. Rekomenduojamus Karjeros Planus galite adaptuoti atsižvelgdami į mokinių poreikius, ugdomas karjeros kompetencijas ir projekto tikslus. Taip pat galite susikurti, o gal jau esate susikūrę, visiškai kitokį plano formatą; internete taip pat gausu Karjeros Planų pavyzdžių ir užduočių.
- 1.3. Karjeros Planą galima vadinti ir Asmeninės ateities vizija - ši sąvoka yra apibrėžta Mokinio ir Mokytojo knygoje.
- 1.4. Esminis Karjeros Plano kūrimo reikalavimas – karjeros planas mokiniams turi būti patrauklus ir suprantamas, atitinkantis mokinio brandą. Kita reikšminga sąlyga – Karjeros Planas turi būti mokiniams lengvai pasiekiamas, nuolat matomas, peržiūrimas ir tikslinamas - pasiekus vienus karjeros tikslus, keliami nauji, atsižvelgiant į esamą situaciją ir asmeninius poreikius.

2. Karjeros Planų pildymo reikalavimai ir eiga

- 2.1. Projekto rodiklis (pagal ESFA) - 88 000 mokinių pildžiusių/kūrusių Karjeros Planus/asmenines ateities vizijas.
- 2.2. Projekto atsiskaitymui reikės pateikti mokinių, pildžiusių Karjeros Planus sąrašą su vardais ir pavardėmis. Sąrašas turės būti patvirtintas mokyklos karjeros koordinatoriaus parašu. Sąrašus reikės pateikti projekto vadovui iki 2014.04.
- 2.3. LMNŠC sutartyje su ESFA yra yra punktas apie **karjeros planų saugojimą**. Karjeros Planų saugojimas priklauso nuo karjeros koordinatoriaus ir mokinių susitarimo:
 - 2.3.1. mokiniai Karjeros Planus/vizijas gali laikyti savo kompiuteriuose; atspausdinti ir pateikti karjeros specialistui tik tam tikras plano/vizijos dalis; parašyti atlikto darbo reziumė, rašinėlj.
 - 2.3.2. koordinatoriai Karjeros Planus gali saugoti be asmeninių duomenų, juos koduojant ir pan.
- 2.4. Karjeros Plano pildymas yra ne įvykis, o procesas. Jo pildymui būtina skirti ne mažiau 4 – 5 užsiėmimų.
- 2.5. Karjeros plano pildymui **rekomenduojamas** temas ir užduotis iš Mokytojo ir Mokinio knygų rasite įkeltas į mukis.lt Karjeros Planų skyriuje.

3. Karjeros Planų pavyzdžiai ir rekomenduojamos užduotys plano pildymui

- 3.1. Savo parengtus ir išbandytus Karjeros Planus ir planų pildymo užduotis galite mums siųsti adresu: agne.juneviciute@lmnsc.lt

Svarbu nepamiršti, kad karjeros plano pildymas/kūrimas = gyvas, įdomus, įtraukiantis, kūrybiškas procesas.

Kūrybingo darbo!

Temos ir užduotys karjeros plano pildymui

(pristatymui naudojamas mukis.lt)

Pateikiamos užduotys ir Mokytojo bei Mokinio knygų temos yra rekomendacijos Jums. Tiek užduotis, tiek temas galite adaptuoti pagal Jūsų ir Jūsų mokinių poreikius. Rekomenduojama karjeros planų pildymui skirti bent 5 klasės valandėles (viena klasės valandėlė per mėnesį (sausio-gegužės mėn.))

Klasės valandėlių temos:

1. Karjeros samprata. Karjeros minčių žemėlapis.

m – Darbo paskirtis ir karjeros samprata (9-12 psl.)

M – Mokinių ugdymo karjerai pagrindai (8-29 psl.)

Karjeros plane pildomos dalys: mano šeima, mano artimiausia aplinka, kiti man svarbūs žmonės.

2. Kas aš esu?

m – Savęs pažinimas (13-20 psl.)

M – Mokinių savęs pažinimo kompetencijų ugdymas (30-35 psl.)

Karjeros plane pildomos dalys: mano svarbiausios asmeninės savybės, mano pasiekimai, kuo aš didžiuojuosi, kokios asmeninės savybės padėjo man tai pasiekti.

3. Mano karjeros interesai

m – Mano interesai (26-31 psl.)

M – Mokinių gebėjimų pažinti karjeros interesus ugdymas (57-59 psl.)

Karjeros plane pildomos dalys: mano interesų Top 3.

4. Vertybės

m – Mano vertybių skalė (36-41 psl.)

M – Vertybių pažinimo svarba, priimant karjeros sprendimus (66-71 psl.)

Karjeros plane pildomos dalys: mano vertybių Top 3, mano gebėjimų Top 3.

5. Baigiamas pildyti karjeros planas

Pildomos visos kitos karjeros plano dalys iki „Tikslų peržiūra“. Tikslų peržiūra atliekama naujais mokslo metais prieš pradėdant pildyti naują karjeros planą.

TEMOS IR UŽDUOTYS KARJEROS PLANO PILDYMIUI

Pateikiamos užduotys ir Mokytojo bei Mokinio knygų temos yra rekomendacinio pobūdžio. Tiek užduotis, tiek temas, tiek patį planą galite adaptuoti pagal Jūsų mokinių poreikius.

Profesinės mokyklos pildydamos planus, taip pat gali vadovautis šiomis rekomendacijomis, priklausomai nuo mokinių amžiaus ir mokinių turimo išsilavinimo.

*M – Mokytojo knyga

m – Mokinio knyga

Mokytojas pats gali nuspręsti, kurį planą, kurios klasės mokiniams duoti, pagal turimas mokinio kompetencijas. Jei planus mokiniams pateiksite pildyti ne pagal tas klases, kurios nurodytos ant plano, nurodytą klasę karjeros plane pakeiskite.

7-8 KLASĖ

Kas aš esu:

M. 1. Mokinių savęs pažinimo kompetencijų ugdymas (31-91psl.);

m. 1 Aš esu (8-52psl.)

Mano aplinka:

M. 8. Mokinių artimosios socialinės aplinkos pažinimas ir karjera (73-77p.; 14užd.);

m. 8. Artimoji socialinė aplinka (41-42p.; 16 užd.)

Svarbiausios mano asmenybės savybės:

M. 2. Mokinių savęs pažinimas ir teigiamas vertinimas, 3. Mokinių asmenybės savybių pažinimas karjeros kelio kontekste (42-53p.; 4užd., 5užd.; + 64p.; 10 užd.);

m. 2. Savęs pažinimas ir teigiamas vertinimas leidžiantis į karjeros kelią, 3. Mano asmenybės savybės (13-19p.; 3užd., 4 užd., 5 užd., 6 užd.)

Pasiekimas, kuriuo didžiuojuosi (7kl), Pasiekimai (8kl):

M. 9. Mokinių asmeninės patirties analizė karjeros planavimo kontekste (77-81p.)

m. 9. Asmeninė patirtis ir karjera (44p.; 17užd.)

Interesai:

M. 5. Mokinių gebėjimų pažinti karjeros interesus ugdymas (58-62p.)

m. 5. Mano karjeros interesai (26-31p.; 8užd.)

Vertybės:

M. 7. Vertybių pažinimo svarba, priimant karjeros sprendimus (67-73p.; 12užd.)

m. 7. Mano vertybių skalė (36-41p.; 12užd.)

Gabumai:

M. 4. Mokinių gabumų (dominuojančio intelekto tipo) įtaka jų karjerai (53-58p.; 7užd.; + 64p.; 10užd.)

m. 4. Mano gabumai (20-26psl. + 31-35p.; 10užd.).

Mano profesijos:

M. 17. Gebėjimų pažinti darbo pasaulį ugdymas (132-151p.);

m. 17. Kas vyksta darbo pasaulyje? (76-86p.; 30užd.; 31 užd.; 33 užd.)

Informacijos paieška (7kl.):

M. 12. Mokinių gebėjimų ieškoti karjeros informacijos ugdymas (97-108p.)

m. 12. Karjeros informacija ir jos paieška (53-62p.)

Mano svajonių gyvenimas (7kl.):

- M. 19. Mokinių asmeninės ateities vizijos reikšmė planuojant karjerą (160-163p.)
m. 19. Asmeninė ateities vizija (88-91p.; 34užd.)

Mokymasis visą gyvenimą (8kl.):

- M. 14. Mokinių kompetencijos mokytis visą gyvenimą ugdytas jų karjeros kelio kontekste (108-115p.; 23užd.);
m. 14. Mokymasis visą gyvenimą ir karjera (62-64p.)

Mano tikslai; Mano tikslų peržiūra:

- M. 20. Mokinių gebėjimų kelti bei derinti karjeros ir gyvenimo tikslus ugdytas (163-171p.; 42užd.)
m. 20. Mano gyvenimo ir karjeros tikslai (92-98p.; 36užd.)

9-10 KLASĖKas aš esu:

- M. I. Mokinių savęs pažinimo kompetencijų ugdytas (31-91psl.);
m. I Aš esu (8-52psl.)

Mano aplinka:

- M. 8. Mokinių artimosios socialinės aplinkos pažinimas ir karjera (75-77p.; 15užd.+ 84-87p. 18užd.);
m. 8. Artimoji socialinė aplinka (41-42p.; 16 užd.)

Svarbiausios mano asmenybės savybės:

- M. 2. Mokinių savęs pažinimas ir teigiamas vertinimas, 3. Mokinių asmenybės savybių pažinimas karjeros kelio kontekste (42-53p.; 3užd., 5užd.; 6užd. + 65p.; 11 užd.);
m. 2. Savęs pažinimas ir teigiamas vertinimas leidžiantis į karjeros kelią, 3. Mano asmenybės savybės (17-25p.; 3užd., 4 užd., 5 užd., 6 užd.)

Pasiekimai:

- M. 9. Mokinių asmeninės patirties analizė karjeros planavimo kontekste (77-81p.)
m. 9. Asmeninė patirtis ir karjera (44p.; 17užd.)
M. 24. Skirtingų sprendimo priėmimo technikų taikymas, mokiniams planuojant karjerą (178-184p.; 47užd.; 48užd.) + kitos temos apie sprendimus (171-188p.)
m. 24. Sprendimo priėmimo technikos (106-112p.; 42užd.; 43užd.) + kitos temos apie sprendimus (98-115p.)

Interesai:

- M. 5. Mokinių gebėjimų pažinti karjeros interesus ugdytas (58-62p.; 9užd.)
m. 5. Mano karjeros interesai (26-31p.; 9užd.)

Vertybės:

- M. 7. Vertybių pažinimo svarba, priimant karjeros sprendimus (67-73p.; 12užd.)
m. 7. Mano vertybių skalė (36-41p.; 13užd.)

Gebėjimai (9kl.):

- M. 4. Mokinių gabumų (dominuojančio intelekto tipo) įtaka jų karjerai (53-58p.; 8užd.);
m. 4. Mano gabumai (20-26psl.; 7užd. + 31-35p.; 11užd.)

Karjeros gebėjimai (10kl.):

- M. 28. Žinių ir gebėjimų visuma, siekiant karjeros tikslų (206-245p.); 35. Mokinių karjeros dokumentų rengimas (252-263p.+ 287-294p.)
m. 28. Kompetencijos, būtinos siekiant karjeros tikslų (124-144p.); 35. Karjeros dokumentų rengimas (149-158p.+182-185p.)

Profesijos:

- M. 18. Mokinio profesijų ir mokymosi galimybių sąrašo rengimas (143-151p.; 36užd., 39užd.);
 m. 18. Profesijų, kompetencijų ir mokymosi galimybių sąrašas (83-87p.; 32užd.; 33 užd.)

Mano tikslai; Mano tikslų peržiūra:

- M. 20. Mokinių gebėjimų kelti bei derinti karjeros ir gyvenimo tikslus ugdymas (163-171p.; 43užd., 44užd.)
 m. 20. Mano gyvenimo ir karjeros tikslai (92-98p.; 37užd.)

11-12 KLASĖKas aš esu:

- M. 11. Mokinių psichologinis portretas kaip savęs pažinimo apibendrinimas (84-90p., 18užd.)
 m. 11. Mano psichologinis portretas (50-51p., 19užd.)

Asmenybės savybės:

- M. 2. Mokinių savęs pažinimas ir teigiamas vertinimas, 3. Mokinių asmenybės savybių pažinimas karjeros kelio kontekste (42-53p.; 5užd.; 6užd. + 65p.; 11 užd.);
 m. 2. Savęs pažinimas ir teigiamas vertinimas leidžiantis į karjeros kelią, 3. Mano asmenybės savybės (17-25p.; 6užd., 7užd.; + 68p. 26užd.)

Interesai:

- M. 5. Mokinių gebėjimų pažinti karjeros interesus ugdymas (58-62p.)
 m. 5. Mano karjeros interesai (26-31p.; 9užd.)

Vertybės:

- M. 7. Vertybių pažinimo svarba, priimant karjeros sprendimus (67-73p.; 13užd.)
 m. 7. Mano vertybių skalė (36-41p.; 14užd.; 15užd.)

Gebėjimai (9kl.):

- M. 4. Mokinių gabumų (dominuojančio intelekto tipo) įtaka jų karjerai (53-58p.; 8užd.);
 m. 4. Mano gabumai (20-27psl.; 7užd., 9užd. + 31-35p.; 11užd.).

Karjeros gebėjimai (10kl.):

- M. 28. Žinių ir gebėjimų visuma, siekiant karjeros tikslų (206-245p.); 35. Mokinių karjeros dokumentų rengimas (252-263p.+ 287-294p.)
 m. 28. Kompetencijos, būtinos siekiant karjeros tikslų (124-144p.); 35. Karjeros dokumentų rengimas (149-158p.+182-185p.)

Sprendimai:

- M. 22. Karjeros sprendimo priėmimo reikšmė ir tęstinumas (171-187p.; 45užd., 46 užd., 48 užd., 49 užd.)
 m. 22. Karjeros sprendimai (98-115p. 39 užd., 42 užd., 43 užd., 44 užd.)

Informacijos paieška: KAIP IR KUR?:

- M. 12. Mokinių gebėjimų ieškoti karjeros informacijos ugdymas (97-108p.)
 m. 12. Karjeros informacija ir jos paieška (53-62p. 21užd., 23užd., +194p)

Planai; Tikslų peržiūra:

- M. 20. Mokinių gebėjimų kelti bei derinti karjeros ir gyvenimo tikslus ugdymas (163-171p.; 43užd., 44užd.)
 m. 20. Mano gyvenimo ir karjeros tikslai (92-98p.)

Karjeros planų pavyzdžiai

Žemiau pateiktos užduotys padės mokiniams geriau suvokti ir sistemingai aprašyti pageidaujamos karjeros viziją. Turint viziją beliks numatyti konkrečius žingsnius, veiksmus vedančius link šios vizijos įgyvendinimo. Juk kuo aiškiau ir konkrečiau įsivaizduojame savo gyvenimo tikslą, tuo daugiau galimybių turime jį realizuoti. Šios užduotys tiesiogiai prisidės prie detalesnio karjeros plano sudarymo.

Pirmoji užduotis „Mano asmeninės ateities vizija“ tinka vyresniems mokiniams, antroji užduotis „Aš svajoju tapti“ siūloma atlikti jaunesniems mokiniams. Vaiko socialinė branda skiriasi ir kartais ji nepriklauso nuo klasės, kurioje vaikas mokosi, todėl kai kuriems mokiniams gali būti reikalingas individualus pokalbis su mokiniu, kryptingas klausimų pateikimas, padedantis jam atrasti atsakymus į apskritimuose pateikiamus klausimus.

Užduotis 1 „Mano asmeninės ateities vizija“ :

Teorinė dalis. Racionalūs karjeros sprendimai reikalauja iš kiekvieno žmogaus gero savęs pažinimo ir pakankamos informacijos apie darbo ir mokymosi pasaulį. Žmonių asmeninės savybės ir gebėjimai vienoms profesijoms dera geriau nei kitoms. Akcentuokite mokiniams, jog planuojant karjerą yra vadovaujamosi tam tikrais žingsniais. Patarimai tiems, kurie siekia priimti karjeros sprendimą:

1. **Nuspręskite, kad reikia nuspręsti** (svarbu įsisąmoninti problemą, norint ką nors pakeisti).
2. **Surinkite išsamią informaciją apie save ir savo ypatumus.**
3. **Ištirkite darbo rinkos poreikius ir situaciją.**
4. **Įvertinkite karjeros pasirinkimo galimybes interesų, gabumų ir gebėjimų, stipriųjų savybių, darbo vertybių požiūriais.**
5. **Pasirinkite optimaliausią variantą ir priimkite sprendimą: mokytis kokios nors profesijos arba dirbti kokį nors darbą.**
6. **Sudarykite sprendimo įgyvendinimo planą, numatykite konkrečius veiksmus.**
7. **Veikite.**
8. **Įvertinkite, kiek pavyko įgyvendinti planą ir lanksčiai pakoreguokite planą bei veiksmus.**

Tam, kad padarytume teisingą sprendimą dėl tolimesnio savo profesinio kelio, svarbu būtų kiek galima išsamiau atsakyti į sekančioje užduotyje pateiktus klausimus.

Instrukcija: Planuojant karjerą svarbu suderinti žinias apie save ir darbo rinkos poreikius. Šiuo tikslu surašykite viską, ką sužinojote apie save ir darbo rinką į žemiau pateiktą karjeros plano schemą. Kuo išsamesnis bus Jūsų karjeros planas, tuo didesnė tikimybė, kad įgyvendinsite savo karjeros tikslus.

MANO KARJEROS VERTYBĖS:

- Mano interesai ir pomėgiai:

- Pagrindiniai poreikiai, kuriuos noriu patenkinti būsimame darbe/veikloje:

- Mano būsimame darbe/veikloje turėtų vyrauti šios vertybės:

MANO ASMENINĖS SAVYBĖS:

- Mano stipriosios pusės, privalumai:

- Mano silpnosios, tobulintinos pusės:

MANO ĮGŪDŽIAI IR GEBĖJIMAI:

- Ką aš sugebu geriausiai:

- Kokius savo įgūdžius bei gebėjimus galėčiau panaudoti būsimoje darbinėje veikloje:

ŽINIŲ IR ĮGŪDŽIŲ, KURIŲ STOKOJU ŠIUO METU:

- Kokių žinių man trūksta tam, kad galėčiau užsiimti norima profesine veikla:

- Kokius praktinius įgūdžius ketinu tobulinti, lavinti artimiausiu metu:

ŽINIŲ APIE SAVE DERINIMAS SU KARJEROS SIEKIAIS IR GALIMYBĖMIS DARBO RINKOJE:

- Mano asmenybės savybes, gabumus, sveikatos būklę bei kitus keliamus reikalavimus darbo vietai geriausiai atitiktų tokie darbai (ar pareigos):

- Įvertinus situaciją darbo rinkoje, baigus studijas, realu rasti tokius darbus (pareigas):

ARTIMIAUSI MANO PLANAI, SUSIJĘ SU KARJERA:

- Mano karjeros tikslas yra:

Dėl šio tikslo įgyvendinimo esu pasiruošusi (-ęs) žengti šiuos žingsnius, atlikti šiuos pagrindinius veiksmus:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

MANO KARJEROS SPRENDIMAI:

- Numatau įgyti šią profesiją:

- Numatau, įgijęs profesinį pasirengimą, ieškoti šių darbų, pareigų:

NEĮGYVENDINTO KARJEROS PLANO PASEKMĖS (PESIMISTINIS VARIANTAS):**ĮGYVENDINTAS KARJEROS PLANAS MAN SUTEIKS (OPTIMISTINIS VARIANTAS):**

(Nurodykite realų laiko terminą, iki kurio planuojate įgyti norimą profesiją).

KETINU SUSIRASTI DARBĄ IKI: _____

(Nurodykite realų laiko terminą, iki kurio planuojate įsidarbinti).

ŠĮ KARJEROS PLANĄ KETINU PERŽIŪRĖTI IKI: _____

(Nurodykite datą, iki kurios peržiūrėsite šį karjeros planą ir iš naujo įvertinsite turimas žinias apie save ir situaciją darbo rinkoje bei pakoreguosite savo tikslus ar veiksmus).

Užduotis 2: „Aš svajoju tapti“. Instrukcija: Pažinkite save, svajokite ir užrašykite savo svajones tam, kad žinotumėte, kas Jums visų svarbiausia ir ko Jūs norėtumėte pasiekti ateityje. Atsakykite iš eilės į kiekvieną klausimą, pateiktą kiekviename iš šių apskritimų:



Mokinių pildžiusių Karjeros Planą sąrašas

Pagal projektą „Ugdymo karjerai ir stebėsenos modelių sukūrimas ir plėtra bendrajame lavinime ir profesiniame mokyme“

Savivaldybė:

Mokykla:

Grupė: _____

1. Vardenis Pavardenis

Mokyklos koordinatoriaus Vardas, Pavardė, Parašas

Praktinis užsiėmimas MANO SVAJONĖS

I dalis. Svarbiausios svajonės nėra vertos dėmesio, jei pagalvojus apie jas neužgniaužia kvapo...

Praktinis **užsiėmimas** – žygis už mokyklos ribų.

Užsiėmimo **trukmė** – ne mažiau kaip 4 valandos.

Užsiėmimo **dalyviai** – ne daugiau kaip 40 vaikų ir ne mažiau kaip 3 lydintys suaugę asmenys.

Užsiėmimui reikalingos **priemonės** – užrašų knygelė ir 2 rašikliai.

Užsiėmimo **sąlygos**:

Žygis organizuojamas kuo toliau nuo civilizacijos – pasirenkamas didelis parkas, miškas, laukas. Prieš pradėdant žygį, susitariama, kad niekas neturi teisės kalbėti ar kalbėtis tarpusavyje. Kalbėtis galima tik su lydinčiais asmenimis. Mobilieji telefonai privalo būti išjungti ir paslėpti kuprinės dugne. Mokytojai nėra tik stebėtojai – jie yra pilnaverčiai užsiėmimo dalyviai (labai svarbu). Kelionės metu daroma viena pertrauka. Galima atsigerti arbatos ar vandens, tačiau viskas vyksta visiškoje tyloje. Užkandžiai nerekomenduojami iki pat kelionės pabaigos.

Užsiėmimo **užduotys**:

Kelionės metu kiekvienas moksleivis į užrašų knygelę užrašo ne mažiau kaip 100 svajonių.

Žygio metu taip pat mokomasi stebėti aplinką, išgirsti supančius garsus.

Grįžus iš žygio – darbas su svajonėmis:

Iš 100 svajonių pasirenkama 10 didžiausių, svarbiausių, reikšmingiausių. Jos pabraukiamos.

Galiausiai dirbama su 1 – pačia didžiausia svajone:

Sukuriamas išmatuojamas svajonės rezultatas.

Nusprendžiama, ką reikia pasiryžti paaukoti, atiduoti vardan svajonės išsipildymo.

Nusistatoma konkreti svajonės įgyvendinimo data ir laikas.

Nusprendžiama, kokį pirmą beprotišką žingsnį reikia žengti svajonės išsipildymo link šiandien.

Užsiėmimo dalyviai vizualizuoja savo svajonės išsipildymo dieną – tarsi duotų interviu žurnalistui apie jau įvykusį faktą. Atsakinėja į klausimus: „Koks aš turėjau tapti, kad pasiekčiau savo svajonę?“, „Kur sėmiausi tikėjimo?“, „Ką gyvenime laikiau gerais pavyzdžiais?“ Įvardijamas konkretus pasiektas rezultatas.

Užsiėmimo aptarimas – **refleksija**:

Užsiėmimo pabaigoje nedidelėse grupelėse (ne daugiau nei 10 vienoje grupėje) aptariami kiekvieno žygio dalyvio nauji potyriai ir pojūčiai, įsiminę vaizdai ar garsai.

II dalis. Gyvenimas – tai pasaka. Ir kuriame ją mes patys.

Užsiėmimas – rašto darbas ar retorinės kalbos paruošimas.

Užsiėmimo tikslas – naudojant vieną ar daugiau svajonių sukurti savo gyvenimo istoriją:

1. Pasakojimas anūkams, koks aš esu, kokias savybes ir įgūdžius išlavinau metams bėgant;
2. Pasaka apie mano gyvenimą, kurią skaito po 120 metų;
3. Mano gyvenimo istorija 2157 metų laikraštyje;
4. Mano autobiografija;

Net ir pasirinkus kelią, tikslą, svajonę, reikia klausti savęs labai nuoširdžiai: ar tai mano širdies pasirinkimas? Jei intuicija pritaria, reiškia, kelias link svajonės išsipildymo yra vertas viso tavo laiko...

Tai, kaip mes pasakojame vieną ar kitą istoriją, turi svarbią reikšmę. Mes įsikrauname tos energijos, kurią įdedame į savo pasakojimą, bet tuo pačiu metu ir atsikratome negatyvios energijos. Daugelis aborigenų genčių, gyvenančių ir mūsų laikais, besiruošdami į medžioklę ar karinį žygį, žaidžia medžioklę arba karą: išsidažę ir pasipuošę jie šoka aplink laužą, pasakoja apie ankstesnes pergales, giria medžiotojų ir karių jėgą, gudrumą ir sumanumą. Kokiu tikslu tai daroma? Tai įkvepia kario ar medžiotojo kovos dvasią, suteikia jėgų, pasitikėjimo, užprogramuoja smegenis sėkmei ir pergalei. Pasirodo, kad šiuolaikinis, civilizuotas žmogus šiuo klausimu nuo aborigenų netoli pasistūmėjo. Ką mes darome ruošdamiesi svarbiam gyvenimo įvykiui? Mintimis viską sustyguojame, apgalvojame, įsivaizduojame. Tarytum repetuojame tai, ką teks išgyventi. Kodėl? Tokiu būdu mes pajungiame savo rezervus ir potencialą.

Kuriant istoriją, svarbu aprašyti:

1. Neišsenkantį herojaus gyvybinės jėgos šaltinį;
2. Iššūkį, situaciją, kurią herojus mokosi matyti iš visų pusių ir kitiems padeda pamatyti visumą. Taip pagaunama objektų ir situacijų esmė be vertinimo;
3. Patį herojų bei jo asmenines savybes;
4. Pasakos kulminaciją, kai herojus įveikia iššūkį ir įgyja tas savybes, kurių jam trūksta;
5. Kaip pasikeičia herojaus gyvenimas po kulminacijos? Ką jis daro kitaip?

Pagrindinis herojus (Aš) klausia ir atsako **sau**:

Koks aš esu?

Koks esu, jau pasiekęs svarbiausias savo svajones / tikslus?
 Koks esu, siekdamas visų savo svarbiausių svajonių / tikslų?
 Kaip išugdyti tas savybes, kurių man trūksta?
 Kaip nuraminti proto balsą ir įsiklausyti į širdies (intuicijos) balsą?)
 Kiek skiriu sau laiko per dieną pagrindinių savybių ir nuostatų ugdymui?
 Kas man padės nepamiršti įsipareigojimų sau?

**Maži, bet veiksmingi patarimai toliau dirbant su savimi ir savo svajonėmis:
 Kiekvieną klausimą ar jų rinkinį galima paversti pamokos tema.**

Stebiu save kiekvieną sekundę. Vis paklausiu savęs, ar jaučiu savo kairę pėdą.

Kasdien primenu sau klausimus:

Kas aš esu?

Kokia mano gyvenimo paskirtis?

Ką atėjau nuveikti šiame gyvenime?

Vieną kartą per savaitę perskaitau savo svajones ir papildau sąrašą. Pažymiu jau išsipildžiusias. Vieną kartą per mėnesį perskaitau savo gyvenimo pasaką ir ją papildau.

Skiriu kiekvieno man svarbaus klausimo analizei bent 20 minučių: ant švaraus popieriaus lapo užsirašau klausimą ir imu užrašinėti visas mintis, ateinančias į galvą tuo metu (jei atėjo mintis „prastas rašiklis“ – taip ir užrašau). Tai darau 20 minučių nesustodamas, išjungęs telefoną, kompiuterį ir t.t. Vėliau analizuoju mintis, kurios man intuityviai pasirodė svarbios.

Skiriu 30 minučių per dieną savo svarbiausių gyvenimo klausimų apmąstymui.

Nuolat klausiu savęs:

Kam mintyse atsikėlęs kiekvieną rytą galiu padėkoti? O kam dėkoju vakare?

Kas mane moko / padeda atsipalaiduoti?

Kas mane moko / padeda susikaupti?

Ar skiriu intuicijos (širdies) balsą nuo proto balso?

Kas yra mano gyvenimo mokytojas arba pavyzdys? Kokios jo savybės?

Kiekvieną dieną užduodu sau klausimus:

Dėl kokių dalykų šiandien gyvenime esu laimingas? Kodėl? Kaip dėl to jaučiuosi?

Už kokius dalykus šiandien gyvenime esu dėkingas? Kodėl? Kaip dėl to jaučiuosi?

Kam aš šiandien esu labiausiai atsidavęs? Kodėl? Kaip dėl to jaučiuosi?

Kas šiandien man suteikia daugiausia džiaugsmo ir pasitenkinimo? Kodėl? Kaip dėl to jaučiuosi?

Kas myli mane ir ką myliu aš? Kodėl? Kaip dėl to jaučiuosi?

Kas šiandien mane labiausiai jaudina? Kodėl? Kaip dėl to jaučiuosi?

Vakare užduodu sau klausimus:

Ko aš šiandien išmokau?

Ką aš šiandien gavau?

Koks aš esu?

Koks esu, jau pasiekęs savo tikslus?

Koks esu, siekdamas visų savo tikslų?

Kaip išugdyti tas savybes, kurių man trūksta?

Nuolat sau primenu:

Tikėjimas yra visų gyvenimo turtų pradinis taškas.

Tikėjimas pagrindžia visus stebuklus, kurie negali būti įrodyti, įvertinti ar apskaičiuoti mokliškai;

Tikėjimas – vienintelis žinomas priešnuodis nuo nesėkmių;

Tikėjimą sujungus su malda tiesiogiai bendraujama su Visata ir Dievu;

Tikėjimas transformuoja paprastą žmogaus minties vibraciją į dvasinį ekvivalentą (išgyvenimą);

Tik per tikėjimą galima panaudoti Visatos jėgas.

Mintys, sumaišytos su jausmais ir emocijomis, tampa magnetu, traukiančiu viso pasaulio energiją, susijusią su tokiomis ar panašiomis mintimis. Pvz., mintys apie džiaugsmą traukia prie tavęs visus, kas siekia patirti arba patiria panašų jausmą.

Kartoti, kartoti ir dar kartą **kartoti** savo **neabejotiną** ir uždegantį **troškimą**. Kartoti ir dar kartą kartoti!!!

Tik **tikėjimas savimi ir užsispyrimas** padės įgyvendinti pačias didžiausias svajones.

Kasdien ryte kartoju prisiminęs, supykęs ar sunerimęs:

Priimu save tokį (-ią), koks (-ia) esu. Dėkoju sau už tai, koks (-ia) esu. Myliu save tokį (-ią), koks (-ia) esu. Atleidžiu sau už viską.

„Mano svajonės“ – praktinis užsiėmimas, autorius Mindaugas Vidugiris