

# Nauji metai - spyris sau $\bar{A}^-$ u $\bar{A}^3/4$ pakal $\bar{A}^-$

Paskelb $\bar{A}$ — Andrius - 2010/01/08 03:31

At $\bar{A}$ —jo dar vieni nauji metai. Kaip ir prie $\bar{A}$ į kiekvienus metus, dauguma  $\bar{A}^3/4$ moni $\bar{A}^3$  i $\bar{A}$ įsikelia tikslus ateinantiems metams. Daugelis t $\bar{A}^3$  tiksl $\bar{A}^3$  da $\bar{A}^3/4$ nai b $\bar{A}$ «na  $\hat{a}\in$ œnuo sausio 1 $\hat{a}\in$ • ir labai da $\bar{A}^3/4$ nai taip ir sugri $\bar{A}$ «na sausio pirm $\bar{A}$ ....

$\bar{A}$  iame straipsnyje pasidalinsiu su Jumis technika, kuri man padeda siekti savo tiksl $\bar{A}^3$  sistemingai. Nor $\bar{A}$ — $\bar{A}$ •iau, kad visi prie $\bar{A}$ į skaitydami pasiimtum $\bar{A}$ —te lap $\bar{A}$ ... popieriaus ir tu $\bar{A}$ įinuk $\bar{A}$ ...  $\hat{a}\in$ “ teks padirb $\bar{A}$ —ti. Neskaitykite toliau kol to nepadar $\bar{A}$ —te, nes p nubusite ir kelsite tuos pa $\bar{A}$ •ius tikslus, o metai bus pra $\bar{A}$ —j $\bar{A}^{\text{TM}}$  ka $\bar{A}^3/4$ kur pro  $\bar{A}$ įal $\bar{A}^-$ . Neatid $\bar{A}$ —liokite vakarui ar kitai dienai kai bu palankesn $\bar{A}$ — proga, paimkite ir padarykite tai dabar.

Dauguma  $\bar{A}^3/4$ moni $\bar{A}^3$  savo atostogas planuojasi kruops $\bar{A}$ •iau, nei savo gyvenim $\bar{A}$ .... Kaip manote, kas svarbiau? Nebus geresn $\bar{A}$  progos prad $\bar{A}$ —ti kurti gyvenim $\bar{A}$ ... tok $\bar{A}^-$ , kokio norite J $\bar{A}$ «s.

Daug lengviau planuotis metus suvokiant kelet $\bar{A}$ ... esmini $\bar{A}^3$  ties $\bar{A}^3$ :

1. Mes pirmiausia suformuojame savo  $\bar{A}$  pro $\bar{A}$ •ius, o poto  $\bar{A}$  pro $\bar{A}$ •iai suformuoja mus
2. Geriausia ir maloniausia daryti tai, kas sekasi ir patinka
3. Norint ka $\bar{A}^3/4$ k $\bar{A}$ ... pasiekti, neu $\bar{A}^3/4$ tenka vienkartin $\bar{A}^3$  pastang $\bar{A}^3$ , reikia stengtis nuolat, net kai praeina euforin $\bar{A}$ — b $\bar{A}$ «sena ir gyvenime pasitaiko nemaloni $\bar{A}^3$  akimirk $\bar{A}^3$ .

Pirmiausia skirkite laiko ir sura $\bar{A}$ įykite visas savo svajones ant popieriaus lapo. Ra $\bar{A}$ įykite kiek tik  $\bar{A}$ jauna  $\bar{A}^-$  galv $\bar{A}$ .... Tikslas  $\hat{a}\in$ “ tai svajon $\bar{A}$ — turinti termin $\bar{A}$ .... B $\bar{A}$ «tent t $\bar{A}$ ... me sir padarysime  $\hat{a}\in$ “ sura $\bar{A}$ įykite  $\bar{A}^-$ gyvendinimo termin $\bar{A}$ ..., kada, J $\bar{A}$ «s $\bar{A}^3$  nuomo nor $\bar{A}$ —tum $\bar{A}$ —te ir gal $\bar{A}$ —tum $\bar{A}$ —te pasiekti tas svajones. Neb $\bar{A}$ «tinai visos turi b $\bar{A}$ «ti pasiektos per ateinan $\bar{A}$ •ius metus, sura $\bar{A}$ įykite galutines datas prie kiekvienos svajon $\bar{A}$ —s. Sveikinu, turite tiksl $\bar{A}^3$  s $\bar{A}$ ...ra $\bar{A}$ į $\bar{A}$ .... Pasi $\bar{A}^3/4$ ym $\bar{A}$ —kite tikslus, kurie patenka  $\bar{A}^-$   $\bar{A}$ įi $\bar{A}$  laikotarp $\bar{A}^-$ .

Dabar nor $\bar{A}$ — $\bar{A}$ •iau, kad skirtum $\bar{A}$ —te penkias minutes ir, padalin $\bar{A}^{\text{TM}}$  lap $\bar{A}$ ...  $\bar{A}^-$  dvi dalis, vienoje jo pus $\bar{A}$ —je sura $\bar{A}$ įytum $\bar{A}$ —te d veiklas, kurie Jums patinka gyvenime ir sekasi daryti. Tai gali b $\bar{A}$ «ti viskas nuo maisto gaminimo iki automobilio variklio i $\bar{A}$ įrinkin $\bar{A}$ —jimo. Atsiplaiduokite, patraukite akis nuo ekrano ir penkias minutes leiskite savo protui laisvai si $\bar{A}^3$ sti visas patinkan $\bar{A}$ •ias veiklas, kurios  $\bar{A}$ jauna  $\bar{A}^-$  galv $\bar{A}$ ....

Dabar jau turite s $\bar{A}$ ...ra $\bar{A}$ į $\bar{A}$ ..., to k $\bar{A}$ ... Jums patinka gyvenime veikti. Tikiuosi punkt $\bar{A}^3$  gerokai daugiau nei penki. Dabar nor $\bar{A}$ — $\bar{A}$  kad  $\bar{A}$ įalia kiekvieno punkto ramiai atsis $\bar{A}$ —d $\bar{A}^{\text{TM}}$  sura $\bar{A}$ įytum $\bar{A}$ —te, kaip ta veikla gali Jums pad $\bar{A}$ —ti kitamet siekiant J $\bar{A}$ «s $\bar{A}^3$  tiks Pabandykite susieti savo m $\bar{A}$ —gstamas veiklas su savo tikslais.

Pavyzdys gal $\bar{A}$ —t $\bar{A}^3$  b $\bar{A}$ «ti toks: mano tikslas yra b $\bar{A}$ «ti laisvu, mesti nem $\bar{A}$ —gstam $\bar{A}$ ... darb $\bar{A}$ ..., dirbti pa $\bar{A}$ •iam sau ir planuotis s kaip man patinka. Viena i $\bar{A}$ į mano m $\bar{A}$ —gstam $\bar{A}^3$  veikl $\bar{A}^3$  yra fotografavimas. Tuo domiuosi senai, bet visk $\bar{A}$ ... darau laisvu metu ir i $\bar{A}$ įvis per darbus jau pakankamai apleidau. Taigi, susiedamas tiksl $\bar{A}$ ... su veikla galiu prigalvoti begal $\bar{A}$ —s b $\bar{A}$ «d $\bar{A}^3$ , kaip per ateinan $\bar{A}$ •ius metus savo nem $\bar{A}$ —gstam $\bar{A}$ ... darb $\bar{A}$ ... pakeisti fotografavimu ir kaip i $\bar{A}$ į to pragyventi.

Arba  $\bar{A}$ įtai paprastesnis pavyzdys: a $\bar{A}$ į noriu sporti $\bar{A}$ įko k $\bar{A}$ «no ir gerai jaustis, o viena i $\bar{A}$ į m $\bar{A}$ —gstam $\bar{A}^3$  veikl $\bar{A}^3$  yra  $\bar{A}^3/4$ aisti krep $\bar{A}$ įin $\bar{A}^-$ . Taigi viskas, k $\bar{A}$ ... man reikia daryti, tiesiog da $\bar{A}^3/4$ niau  $\bar{A}^3/4$ aisti krep $\bar{A}$ įin $\bar{A}^-$ .

Ra $\bar{A}$ įykite kol kas visas  $\hat{a}\in$ “ net ir beproti $\bar{A}$ įkiausias id $\bar{A}$ —jas, susiejan $\bar{A}$ •ias veikl $\bar{A}$ ... su tikslu, v $\bar{A}$ —liau jos gali pasirodyti netgi la realios ir naudingos.

Taigi jau turite s $\bar{A}$ ...ra $\bar{A}$ į $\bar{A}$ ... savo ateinan $\bar{A}$ •i $\bar{A}^3$  met $\bar{A}^3$  tiksl $\bar{A}^3$ , savo m $\bar{A}$ —gstam $\bar{A}^3$  veikl $\bar{A}^3$  ir id $\bar{A}$ —j $\bar{A}^3$  kaip tos veiklos gali pad $\bar{A}$ —ti J $\bar{A}$ «s $\bar{A}^3$  tikslus. Dabar beliko susid $\bar{A}$ —lioti prioritetus. Perskaitykite  $\bar{A}^-$ d $\bar{A}$ —miai visas svajones, perskaitykite veiklas, kurios gali pad $\bar{A}$ —ti pasiekti tas svajones ir i $\bar{A}$ įsirinkite tris Jums maloniausius ir labiausiai trok $\bar{A}$ įtamus tikslus, kuriuos pasiekus J $\bar{A}$ «s $\bar{A}^3$  gyvenimas taps gerenis.  $\bar{A}$  iuos tris tikslus susid $\bar{A}$ —liokite tokia tvarka, kokia manote galintys juos pasiekti. Pirmas turi b $\bar{A}$ «ti grei $\bar{A}$ •iausiai pasiekiamas ir toliau laiko ilg $\bar{A}$ —jimo prasme sura $\bar{A}$ įykite likusius du. Kod $\bar{A}$ —I tai svarbu? Tikslas pasiekimo laikas yra tiesiogiai proporcingas pal $\bar{A}$ « $\bar{A}^3/4$ imo galimybei. Tod $\bar{A}$ —I labai svarbu prad $\bar{A}$ —ti nuo grei $\bar{A}$ •iausiai pasiekiamo, nes pasiekus j $\bar{A}$ «s gausite nauj $\bar{A}$ ... motyvacijos doz $\bar{A}^{\text{TM}}$  jud $\bar{A}$ —ti toliau ir siekti sekan $\bar{A}$ •i $\bar{A}^3$  tiksl $\bar{A}^3$ , taip ma $\bar{A}^3/4$ inant tikimyb $\bar{A}^{\text{TM}}$  visk $\bar{A}$ ... mesti.

Turite 3 svarbiausius met $\bar{A}^3$  tikslus, turite veiklas, kurios pad $\bar{A}$ —ti Jums juos pasiekti, o svarbiausia, visos veiklos Jums patinka.

O dabar  $\hat{a}\in$ “ nemalonioji dalis. Susira $\bar{A}$ įyti tikslai turb $\bar{A}$ «t n $\bar{A}$ —ra visi nauji ir dalis j $\bar{A}^3$  jau velkasi met $\bar{A}^3$  metus. Kaip manote, kod $\bar{A}$  j $\bar{A}^3$  nepasiek $\bar{A}$ —te anks $\bar{A}$ •iau? Mano nuomone, da $\bar{A}^3/4$ niausiai mes patys esame sau did $\bar{A}^3/4$ iausi prie $\bar{A}$ įjai, o tiksliau mums koj $\bar{A}$ ... paki $\bar{A}$ ja m $\bar{A}$ «s $\bar{A}^3$  susiformuoti blogi  $\bar{A}$  pro $\bar{A}$ •iai. Laikas b $\bar{A}$ «ti s $\bar{A}$ ... $\bar{A}^3/4$ iningais su savimi.

Paimkite kit $\bar{A}$ ... popieriaus lap $\bar{A}$ ... ir vienoje jo pus $\bar{A}$ —je sura $\bar{A}$ įykite  $\bar{A}^-$ pro $\bar{A}$ •ius, kurie Jums trukdo siekti tiksl $\bar{A}^3$ . B $\bar{A}$ «kite s $\bar{A}$ ... $\bar{A}^3/4$  ilgias vartymasis lovoje rytais dar niekam nepad $\bar{A}$ —jo pasiekti karjeros auk $\bar{A}$ įtum $\bar{A}^3$ , r $\bar{A}$ «kymas dar niekam nepad $\bar{A}$ —jo jaustis energingesniu, o televizorius  $\hat{a}\in$ “ tik atima i $\bar{A}$ į J $\bar{A}$ «s $\bar{A}^3$  brang $\bar{A}^3$  laik $\bar{A}$ ... ir priver $\bar{A}$ •ia jaudintis d $\bar{A}$ —I dalyk $\bar{A}^3$ , kurie, jei ne $\bar{A}^3/4$ inotum J $\bar{A}$ «s $\bar{A}^3$  ir neliest $\bar{A}^3$ . Taigi  $\bar{A}^-$ d $\bar{A}$ —miai per $\bar{A}^3/4$ velkite savo tikslus, pagalvokite, kokie J $\bar{A}$ «s turite b $\bar{A}$ «ti. O tada s $\bar{A}$ ... $\bar{A}^3/4$ iningai ant popieriaus ra $\bar{A}$ įtu patys sau atsakykite, k $\bar{A}$ ... darote kitaip ir kas Jums trukdo  $\hat{a}\in$ “ kokie tai J $\bar{A}$ «s $\bar{A}^3$   $\bar{A}$  pro $\bar{A}$ •iai?

Jau turite trukd<sup>3</sup> s<sup>3</sup>...ra<sup>3</sup>... Koks tai jausmas? Pirm<sup>3</sup>... kart<sup>3</sup>... toks s<sup>3</sup>...ra<sup>3</sup>jas paprastai i<sup>3</sup>g<sup>3</sup>...sdina <sup>3</sup>mones, ta<sup>3</sup> trukd<sup>3</sup> lieka vis ma<sup>3</sup>iau. Dabar sura<sup>3</sup>ykite savo <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>ius, kurie Jums padeda siekti tiks<sup>3</sup> ir veda Jus <sup>3</sup>prie<sup>3</sup>. Tai labai svarbu, nes juos reik<sup>3</sup>s visus metus puosel<sup>3</sup>—ti ir stiprinti <sup>3</sup>“ tai J<sup>3</sup>«s<sup>3</sup> rakt<sup>3</sup> <sup>3</sup> s<sup>3</sup>—km<sup>3</sup>™ rinkinys. Metai susideda i<sup>3</sup> dvilykos m<sup>3</sup>—nesi<sup>3</sup>. Sekantis dalykas, kur<sup>3</sup> reikia padaryti yra pasirinkti 12 <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>i<sup>3</sup> (tikiuosi, tiek net n<sup>3</sup>—ra) i<sup>3</sup> s<sup>3</sup>...ra<sup>3</sup>jo, kurie Jums trukdo labiausiai siekti savo met<sup>3</sup> tiks<sup>3</sup>. <sup>3</sup> alia kiekvieno j<sup>3</sup> para<sup>3</sup>ykite po nauj<sup>3</sup>... <sup>3</sup>prot<sup>3</sup> kur<sup>3</sup> nor<sup>3</sup>—tum<sup>3</sup>—te i<sup>3</sup>siugd<sup>3</sup>tyti ir kuris, nuolat taikomas, pad<sup>3</sup>—t<sup>3</sup> pasiekti vien<sup>3</sup>... i<sup>3</sup> J<sup>3</sup>«s<sup>3</sup> tiks<sup>3</sup>. Pavyzdys gal<sup>3</sup>—t<sup>3</sup> b<sup>3</sup>«ti toks: vienas i<sup>3</sup> blog<sup>3</sup> <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>i<sup>3</sup> yra nesugeb<sup>3</sup>—jimas rytais atsikelti ir gul<sup>3</sup>—jimas lovoje iki darbo prad<sup>3</sup>ios. Tuo tarpu vienas i<sup>3</sup> tiks<sup>3</sup> yra per metus dar labiau sustiprinti santykius su savo antr<sup>3</sup>...ja puse. Kaip panaikinti <sup>3</sup>aling<sup>3</sup>... <sup>3</sup>prot<sup>3</sup> ir priart<sup>3</sup>—ti prie savo tikslo? Pakeiskite vartym<sup>3</sup>...si lovoje <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>iu gaminti pusry<sup>3</sup>ius savo <sup>3</sup>jeimai, ant pusei. Viskas. J<sup>3</sup>«s turite d<sup>3</sup>—l ko keltis anksti i<sup>3</sup> lovos, j<sup>3</sup>«s art<sup>3</sup>—jate prie savo tikslo ir dar kiekvien<sup>3</sup>... dien<sup>3</sup>... pradodate n besi<sup>3</sup>ypsan<sup>3</sup> artim<sup>3</sup>j<sup>3</sup> veid<sup>3</sup>.

Pereikite visus 12 blog<sup>3</sup> <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>i<sup>3</sup>. Suraskite, kuo kiekvien<sup>3</sup>... i<sup>3</sup> j<sup>3</sup> pakeisti. Tai atlikus sud<sup>3</sup>—liokite prie kiekvieno priorit<sup>3</sup> tvarka m<sup>3</sup>—nesius, kada keisite <sup>3</sup>juos <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>ius. Saus<sup>3</sup> paskirkite svarbiausiam, kuris turi did<sup>3</sup>iaus<sup>3</sup>... <sup>3</sup>tak<sup>3</sup>..., vasar<sup>3</sup> pagal svarbum<sup>3</sup>... ir t.t. Labai svarbu nepamir<sup>3</sup>ti <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>i<sup>3</sup> pasibaigus m<sup>3</sup>—nesiui, vasar<sup>3</sup>, turite jau automati<sup>3</sup>škai daryti tai, steng<sup>3</sup>—t<sup>3</sup>—s i<sup>3</sup>siugd<sup>3</sup>tyti vis<sup>3</sup>... saus<sup>3</sup> ir joki b<sup>3</sup>«du neleiskite sau gr<sup>3</sup> <sup>3</sup>ti prie seno trukdan<sup>3</sup>io <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>io. Taip pat nebano i<sup>3</sup>kart keisti visko <sup>3</sup>“ nieko nesigaus. Jud<sup>3</sup>—kite ma<sup>3</sup>ais <sup>3</sup>ingsneliais <sup>3</sup>“ taip poky<sup>3</sup>iai bus ma<sup>3</sup>iau skausmingi ir lengvi tai, ko norite.

Ir paskutin<sup>3</sup>— dalis, kuri<sup>3</sup>... a<sup>3</sup> vadinu <sup>3</sup>sipareigojimu. Dauguma <sup>3</sup>moni<sup>3</sup> savo tikslus laiko paslaptyje. Tokiu atveju, susid<sup>3</sup>«rus su sunkumais, lengva mesti tiks<sup>3</sup>..., nes niekas apie j<sup>3</sup> ne<sup>3</sup>inojo, o prie<sup>3</sup> save pasiteisinti visada lengviausia. Visa tai, k<sup>3</sup>... dabar atlikote, pasikabinkite ai<sup>3</sup>čiai matomoje vietoje <sup>3</sup>“ tai gali b<sup>3</sup>«ti <sup>3</sup>jaldytuvus, veidrod<sup>3</sup>io <sup>3</sup>jonas ar kita g matoma ir da<sup>3</sup>nai naudojama vieta. Pasikabinkite du lapus: pirm<sup>3</sup>...j<sup>3</sup> su tikslais, kuriuos pasieksite <sup>3</sup>jiemet, ir trimis priorit<sup>3</sup>iniais tikslais, antr<sup>3</sup>...j<sup>3</sup> <sup>3</sup>“ su <sup>3</sup>pro<sup>3</sup>iais, kuriuos <sup>3</sup>jiemet nakinsite arba ugdysite. Taip kasdien ne tik pats sau priminsite, kur link norite <sup>3</sup>jiemet nueiti, bet ir sve<sup>3</sup>iai ar artimieji tai matys, taigi susimauti bus daug nemaloniau.

Dar vienas dalykas, kur<sup>3</sup> galite padaryti, jei norite padidinti tiks<sup>3</sup> pasiekimo galimybes dvigubai ar trigubai, <sup>3</sup>“ sura<sup>3</sup>ykite tai el. lai<sup>3</sup>ke ir i<sup>3</sup>si<sup>3</sup>skite 10-20 savo artimiausi<sup>3</sup> draug<sup>3</sup>, dar papra<sup>3</sup>ydami, kad karts nuo karto jie paklaust<sup>3</sup>, kaip Jums sekasi <sup>3</sup>gyvendinti savo planus. Lygiai taip pat galite <sup>3</sup>traukti mane <sup>3</sup> savo s<sup>3</sup>...ra<sup>3</sup>..., mielai pad<sup>3</sup>—siu Jums i<sup>3</sup>likti savo kelyje. Dabar J<sup>3</sup>«s sudeginote tiltus, neb<sup>3</sup>—ra kur trauktis, patys t<sup>3</sup>... puikiai <sup>3</sup>note, o kas smagiausia, kad visa tai padarius, tikrai pasieksite savo tikslus ir metai bus vieni geriausi<sup>3</sup> J<sup>3</sup>«s<sup>3</sup> gyvenime.

Nuo<sup>3</sup>jird<sup>3</sup>iai tikiuosi, kad iki <sup>3</sup>iol ne tik skait<sup>3</sup>—te, bet ir atlikote pratimus, jei to nepadar<sup>3</sup>—te, padarykite dabar. Metai prab<sup>3</sup>—labai greitai, ypa<sup>3</sup>• kai ne<sup>3</sup>inai, kur ir koks nori b<sup>3</sup>«ti Jiems pasibaigus. Linkiu Jums 2011 i<sup>3</sup>vakar<sup>3</sup>—se b<sup>3</sup>«ti tuo ir tur<sup>3</sup>—ti ta dabar sura<sup>3</sup>—te. Viskas priklauso tik nuo J<sup>3</sup>«s<sup>3</sup> ry<sup>3</sup>to ir pastang<sup>3</sup>, J<sup>3</sup>«s esate savo gyvenimo architektai <sup>3</sup>“ padarykite j <sup>3</sup>jedevru, kuris <sup>3</sup>kv<sup>3</sup>—ps kitus.

S<sup>3</sup>—km<sup>3</sup>—s!

Andrius <sup>3</sup>Eepkus [www.great.lt](http://www.great.lt)

=====