

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}^{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} įy 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}^{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}^{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}^{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}^{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} ... $\bar{A}^3/4$ ilgas 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 trukd³i³ s³...ra³i³... Koks tai jausmas? Pirm³... kart³... toks s³...ra³i³as paprastai i³g³...sdina ³mones, ta³ trukd³i³ lieka vis ma³i³au. Dabar sura³ykite savo ³pro³ius, kurie Jums padeda siekti tiks³ ir veda Jus ³prie³. Tai labai svarbu, nes juos reik³s visus metus puosel³—ti ir stiprinti ³ tai J³«s³ rakt³ ³ s³—km³™ rinkinys. Metai susideda i³ dvilykos m³—nesi³. Sekantis dalykas, kur³ reikia padaryti yra pasirinkti 12 ³pro³i³ (tikiuosi, tiek net n³—ra) i³ s³...ra³o, kurie Jums trukdo labiausiai siekti savo met³ tiks³. ³ alia kiekvieno j³ para³ykite po nauj³... ³prot³ kur³ nor³—tum³—te i³siugd³tyti ir kuris, nuolat taikomas, pad³—t³ pasiekti vien³... i³ J³«s³ tiks³. Pavyzdys gal³—t³ b³«ti toks: vienas i³ blog³ ³pro³i³ yra nesugeb³—jimas rytais atsikelti ir gul³—jimas lovoje iki darbo prad³ios. Tuo tarpu vienas i³ tiks³ yra per metus dar labiau sustiprinti santykius su savo antr³...ja puse. Kaip panaikinti ³aling³... ³prot³ ir priart³—ti prie savo tikslo? Pakeiskite vartym³...si lovoje ³pro³iu gaminti pusry³ius savo ³jeimai, ant pusei. Viskas. J³«s turite d³—l ko keltis anksti i³ lovos, j³«s art³—jate prie savo tikslo ir dar kiekvien³... dien³... prad³ate n besi³ypsan³i³ artim³j³ veid³.

Pereikite visus 12 blog³ ³pro³i³. Suraskite, kuo kiekvien³... i³ j³ pakeisti. Tai atlikus sud³—liokite prie kiekvieno prioritet³ tvarka m³—nesius, kada keisite ³juos ³pro³ius. Saus³ paskirkite svarbiausiam, kuris turi did³iaus³... ³tak³..., vasar³ pagal svarbum³... ir t.t. Labai svarbu nepamir³iti ³pro³i³ pasibaigus m³—nesiui, vasar³, turite jau automati³škai daryti tai, steng³—t³—s i³siugd³tyti vis³... saus³ ir joki b³«du neleiskite sau gr³ ³ti prie seno trukdan³io ³pro³io. Taip pat nebano i³kart keisti visko ³ nieko nesigaus. Jud³—kite ma³ais ³ingsneliais ³ taip poky³iai bus ma³iau skausmingi ir lengvi tai, ko norite.

Ir paskutin³— dalis, kuri³... a³ vadinu ³sipareigojimu. Dauguma ³moni³ savo tikslus laiko paslaptyje. Tokiu atveju, susid³«rus su sunkumais, lengva mesti tiks³..., nes niekas apie j³ ne³inojo, o prie³ save pasiteisinti visada lengviausia. Visa tai, k³... dabar atlikote, pasikabinkite ai³čiai matomoje vietoje ³ tai gali b³«ti ³jaldytuvus, veidrod³io ³ionas ar kita g matoma ir da³nai naudojama vieta. Pasikabinkite du lapus: pirm³...j³ su tikslais, kuriuos pasieksite ³jiemet, ir trimis prioritetiniais tikslais, antr³...j³ ³ su ³pro³iais, kuriuos ³jiemet nakinsite arba ugdysite. Taip kasdien ne tik pats sau priminsite, kur link norite ³jiemet nueiti, bet ir sve³iai ar artimieji tai matys, taigi susimauti bus daug nemaloniau.

Dar vienas dalykas, kur³ galite padaryti, jei norite padidinti tiks³ pasiekimo galimybes dvigubai ar trigubai, ³ sura³ykite tai el. lai³ke ir i³si³skite 10-20 savo artimiausi³ draug³, dar papra³ydami, kad karts nuo karto jie paklaust³, kaip Jums sekasi ³gyvendinti savo planus. Lygiai taip pat galite ³traukti mane ³ savo s³...ra³..., mielai pad³—siu Jums i³likti savo kelyje. Dabar J³«s sudeginote tiltus, neb³—ra kur trauktis, patys t³... puikiai ³note, o kas smagiausia, kad visa tai padarius, tikrai pasieksite savo tikslus ir metai bus vieni geriausi³ J³«s³ gyvenime.

Nuo³jird³iai tikiuosi, kad iki ³iol ne tik skait³—te, bet ir atlikote pratimus, jei to nepadar³—te, padarykite dabar. Metai prab³—labai greitai, ypa³• kai ne³inai, kur ir koks nori b³«ti Jiems pasibaigus. Linkiu Jums 2011 i³vakar³—se b³«ti tuo ir tur³—ti ta dabar sura³—te. Viskas priklauso tik nuo J³«s³ ry³to ir pastang³, J³«s esate savo gyvenimo architektai ³ padarykite j ³jedevru, kuris ³kv³—ps kitus.

S³—km³—s!

Andrius ³epkus www.great.lt

=====