



*Ei, bičiuli,
 turbūt jau supratai, kad
 kiekvienas iš mūsų turis plėpį
 privalome atlikti savo pareigas,
 net jei kartais jos nelabai malonios.
 Tai nelengva tam reikiti
 stiprios valios. Ji kur jos gauti?
 Deja, jos nei nusiurkysi, nei
 pamišolinsi – gali tik pati
 išugdyti. Kaip?
 Kūkau Tau keletą patarimų.*

Kačiūtis

1. Pagalvok, ko Tu nemėgsti ar koks darbas Tau sunkiai sekasi? Tuomet:
1. Tvirtai nuspręsk, kad imsiesi to darbo ir padarysi jį iki galo.
 2. Sugalvok, kuo save pradžiuginsi, apdovanosi baigęs/baigusi darbą.
 3. Įsivaizduok, kaip jausiesi pasiekęs/pasiekusi užsibrėžtą tikslą.

Pavyzdžiui:



2. Sugalvok sau kokį nors išbandymą. Užpildyk lentelę.

KĄ NUSPRENDŽIAU DARYTI arba KO NEDARYTI:	KAIP SEKĖSI:	IŠVADOS:
	➔	
	➔	

110