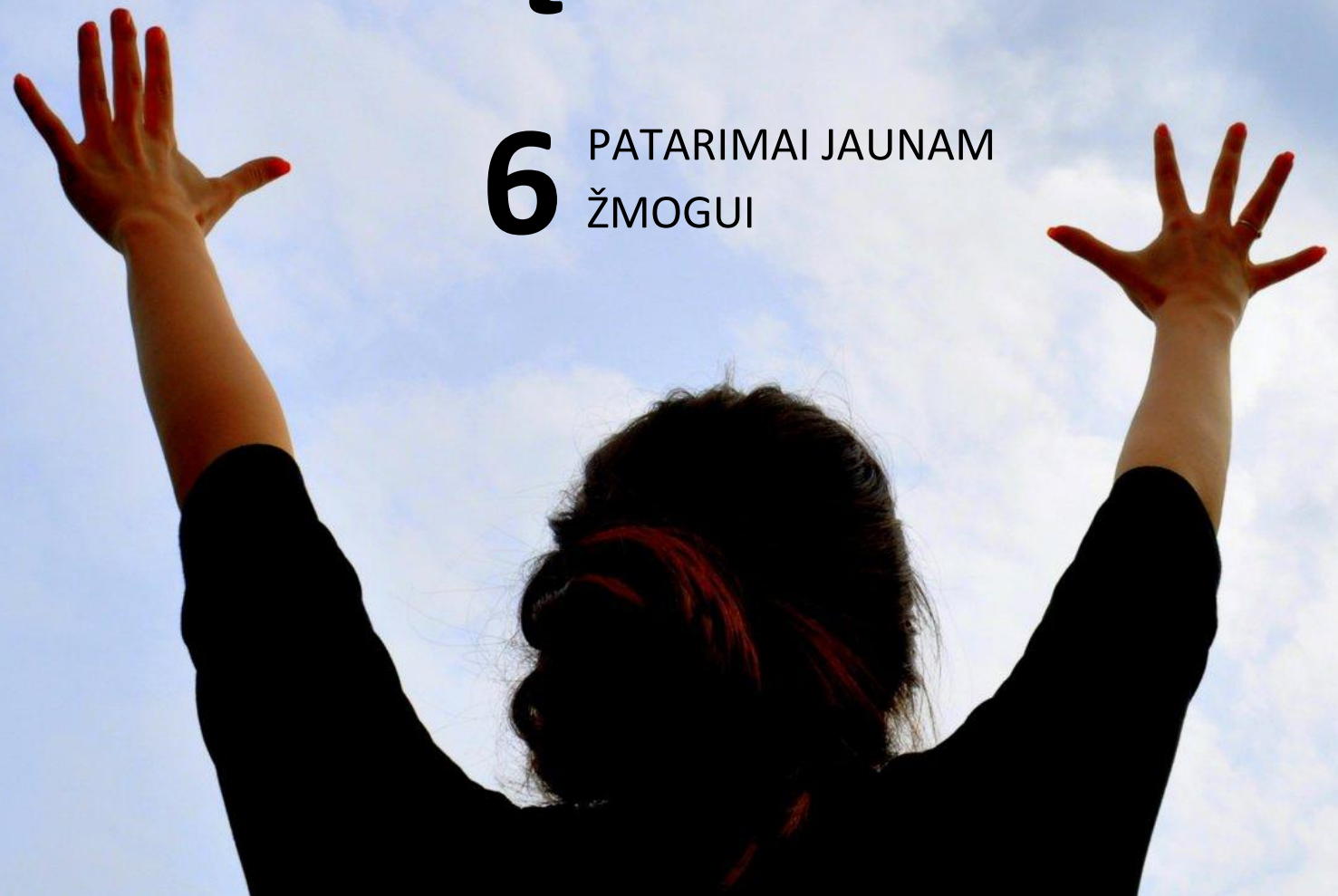




**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Dražsus. Maštantis.

# Būk LAISVAS, DRAŽSUS, MAŠTANTIS!

**6** PATARIMAI JAUNAM  
ŽMOGUI



# TURINYS

Priimk save, koks esi ir leisk sau suklysti .....	3
Nuolat augink pasitikėjimą savimi .....	4
Eik iki galo ir nepasiduok per anksti .....	5
Išlaikyki gyvenimo pusiausvyrą .....	6
Nėra pasėkmių, yra tik grįžtamasis ryšys .....	7
Stebėk savo emocijas ir galėsi valdyti savo elgesį.....	8
Vienintelė Lietuvoje TIKSLŲ STOVYKLA moksleiviams! .....	9
Atsiliepimas.....	10



**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Drąsus. Mąstantis.

# 1.

## PRIIMK SAVE, KOKS ESI IR LEISK SAU SUKLYSTI



*Remigijus Kaniava, „Kito varianto“ lektorius, projektų laisveakims.lt ir radausave.lt bendrasavininkas*

Priimk save tokį, koks esi, ir leisk sau daryti klaidas. Siekiant sėkmės ir laimės gyvenime, ši asmens savybė (ar kelios) yra visa ko pagrindas.

Gali mokėti begalę tikslų siekimo technikų, preciziškai susiplanuoti savo laiką, apsirengi brangiu kostiumu, susikurti įvaizdį ir pan. Tačiau žmogaus tikėjimas savimi ir savo jėgomis nulemia viską. Kai ateina laikas išbandymams, visos sausos teorijos lieka beginklės prieš žmogaus emocinę būseną ir įsitikinimus apie save patį.

Žmogus, kuris leidžia sau daryti klaidas, leidžia sau pradėti įgyvendinti svajones, kurios neturi aiškios pabaigos ir datos. Jis leidžia sau susipažinti su "svarbiais ir įtakingais" žmonėmis, taip kurdamas naudingas pažintis. Jis leidžia sau pabandyti padaryti tai, ko nedaro kiti, idant pasiektų tai, ko nepasiekia kiti.

Ką reiškia pasitikėti savimi, atleisti sau, priimti save? Tai reiškia susitvarkyti savo santykį su vidiniu "aš", su ego, su balsu, kuris nuolat beria mintis galvoje. Susitarti su tuo savo "aš", kad kai ateina sunkesni gyvenimo momentai, tas balsas ims berti ne kaltinimus, o pasiūlymus, kaip tai spręsti. Tas ego išlaikys protą ramų, kai patirsi kokį liapsiusą ar nesėkmę. Jis sakys: "Kaip gerai, kad pabandžiau, kitą kart žinosiu, ką daryti". Kai prieisi prie priešingos lyties atstovo ir jis arba ji nenorės bendrauti, tas balsas pasakys: "Ką gi, ta mergina/vaikinas turbūt ne man skirtas. Einu toliau ir žiūrėsiu, su kuo čia gerai praleisti laiką". Nebus jokių kaltinimų, gėdų ir "gyvūnų vardų" savo paties atžvilgiu.

## KAIP TAI UGDYTI?

Atsakymas labai paprastas: kasdien atleisti sau už visas padarytas klaidas, nesėkmes, nepavykimus. Tam užtenka skirti bent 10- 15 minučių kasdien vakare peržvelgti buvusią dieną tam, kad pasižiūrėtume, kur save kaltiname ar peikėme ir atleistume sau už tai.

Žinoma, atleidimas nereiškia, kad padarę klaidą galėsime ir toliau jas kartoti. Šis paprastas pratimas kaip tik pridės daugiau sąmoningumo ir suvokimo, leis suprasti, kas vyksta mūsų gyvenime. Padarę klaidą ir atleidę sau už tai, nušauname du zuikius vienu metu: pirma, apgalvojame patį veiksmą ir turime šansą iš jo pasimokyti. Antra, "nuimame" blogą emociją, kaltę ar gėdą, ir taip save išlaisviname - leidžiame sau bandyti, ką nors nauja vėl ir vėl.

Net 75% moksleivių baigę mokyklą **NEŽINO**,  
kur stoti ir ko gyvenime siekti.

**Sužinok**





**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Drąsus. Mąstantis.

## 2.

### NUOLAT AUGINK PASITIKĖJIMĄ SAVIMI IR DRĄŠĄ



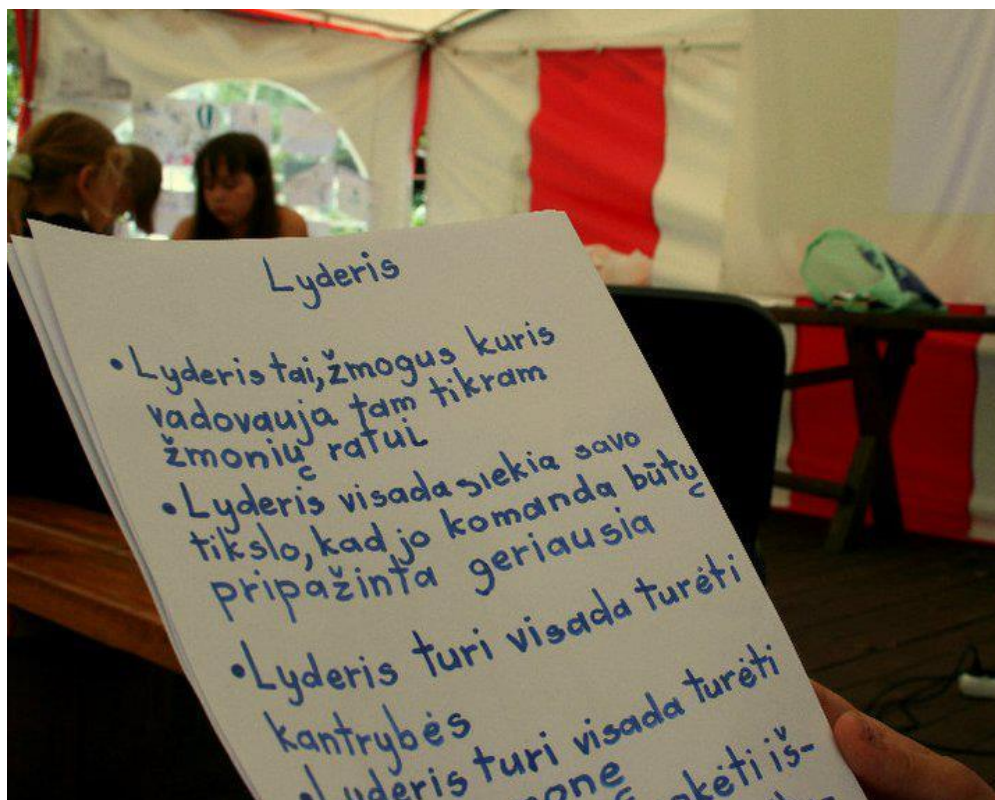
*Saulius Bagdonas, „Kito varianto“ lektorius, įmonės UAB INSIGNITUS akcininkas ir komandos narys, tavosekme.lt blogo autorius*

Tiki savimi – daugiau pasieksi, nes išdrįsi žengti net ir rizikingus žingsnius.

### KAIP TAI PADARYTI?

Rekomenduoju užsivesti “sėkmės sąsiuvinį”. Paimi paprastą sąsiuvinį ir ten rašai kiekvienos savo dienos sėkmės. pvz., gavai 10 – jei tai laikai pasiekimu – užrašyk, sekėsi žaisti futbolą– užrašyk.

Kai bus sunku, imk ir atsiversk šį sąsiuvinį – pamatysi, kiek padarei, kiek gera vyksta ir įvyko.



Akimirka iš 2011 metų [Kito varianto stovyklos](#)

Net 75% moksleivių baigę mokyklą **NEŽINO**,  
kur stoti ir ko gyvenime siekti.

**Sužinok**





**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Drąsus. Mąstantis.

# 3.

## EIK IKI GALO IR NEPASIDUOK PER ANKSTI



*Eimantas Raudonius, „Kitas variantas“ lektorių komandos vadovas, nekilnojamo turto brokeris ir įmonės "Turimus" bendrasavininkas*

Žmonės ne tiek dažnai pralaimi, kiek pernelyg lengvai pasiduoda. „Kuo sunkesnė užduotis, tuo didesnis apdovanojimas Jūsų laukia. Liautis bandžius – štai pats didžiausias pralaimėjimas gyvenime.“

Šios frazės paimtos iš Bill Newman knygos „Skrajokit su ereliais“. Jos aktualios visiems žmonėms daugelyje situacijų: meilėje, varžybose, prekyboje, siekiant užsibrėžtų tikslų ir kitose srityse. Labai dažnai žmogus susikuria didelius lūkesčius ir nori gauti rezultatą iš karto. Tačiau susidūręs su pirmąja kliūtimi ar negavęs iškart norimo rezultato nusprendžia - „aš negaliu to pasiekti“, „tai ne man“, „man niekada nepavyks“ ir pradeda tenkintis menkais arba vidutiniais rezultatais. Apriboja savo svajones ir pradeda graužti save, kaltinti aplinką ir apkalbinėti visus, kurie pasiekia aukštų rezultatų. Kitaip tariant - tampa vidutinioku ir įsilieja į pilkąją žmonių masę.

## KAIP TAI PADARYTI?

Norint to išvengti, reikia tvirto sprendimo būti savo „gyvenimo laivo kapitonu“, žinoti ką nori pasiekti šiame gyvenime (nors aplinkiniai gali kartoti, kad tai neįmanoma, o tu visiškai beprotis) ir sąmoningai suvokti: nesėkmė - sėkmės proceso dalis. Sunkumai ir nesėkmės – būtina mūsų tobulėjimo sąlyga“//B.Newman. O tada tau gyvenimas taps treniruočių lauku. Kuo sunkesnes treniruotes turėsi, tuo didesnis apdovanojimas tavęs laukia.

Tik tu pats, susidūręs su kliūtimi turi nuspręsti: atsitraukti ar nepaisant nieko judėti pirmyn. Jei tavo ryžtas bus didelis, nesėkmė neįveiks Tavęs.

„JAUNUOLIAI, NIEKADA NEPASIDUOKIT, NIEKADA NEPASIDUOKIT, NIEKADA NEPASIDUOKIT, NIEKADA, NIEKADA, NIEKADA.“ WINSTON CHURCHILL

Net 75% moksleivių baigę mokyklą **NEŽINO**,  
kur stoti ir ko gyvenime siekti.

**Sužinok**





**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Drąsus. Mąstantis.

# 4.

## IŠLAIKYKITE GYVENIMO PUSIAUSVYRĄ



*Balys Viršutis, „Kitas variantas“ lektorius, 8020-studio.com savininkas ir vadovas*

Draugai, mokslai, šeima, laisvalaikis, sportas, sveikata ir kt. Gali šauti mintis, jog esu jaunas – daug galiu, tačiau pažeidus šią pusiausvyrą jūsų sveikata, nuotaika ir aplinka gali labai greitai pasikeisti į neigiamą pusę.

Nauda – šis patarimas padės Jums išsaugoti sveikatą, draugus, puikius santykius šeimoje, fizinę formą ir kt.

Aktualu – šis patarimas taikytinas 24 h. per parą, 7 dienas per savaitę arba trumpiau tariant - jūsų kasdienybėje.

Situacijos – visos be išimties – laikykitės pusiausvyros visose asmeninio gyvenimo srityse ir galėsite mėgautis kiekviena diena.

## KAIP TAI PADARYTI?

Gyvenimo pusiausvyros ratas – nubrėžkite apskritimą, suskaidykite jį į tiek dalių, kiek jūsų gyvenime yra sričių (pvz.: mokslai, draugai, sportas, mergina ir t.t.) kiekvieną iš jų įvertinkite 10 balų sistemoje. Kai tai atliksite, puikiai matysite, kurios sritys reikalauja Jūsų dėmesio, kad gyvenimo ratas pradėtų sukis tolygiai.

Net 75% moksleivių baigę mokyklą **NEŽINO**,  
kur stoti ir ko gyvenime siekti.

**Sužinok**





**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Drąsus. Mąstantis.

# 5.

## NĖRA PASĖKMIŲ, YRA TIK GRĮŽTAMASIS RYŠYS

*Balys Viršutis, „Kitas variantas“ lektorius, 8020-studio.com savininkas ir vadovas*

Nėra pasėkmių, yra tik grįžtamasis ryšys arba kitaip sakant – kaip šauksi taip ir atsilies.

Tik keletas žmonių žino, jog atsiliepia visada ir du kartus daugiau. Jeigu elgsitės teisingai ir garbingai, kiti su jumis elgsis taip pat, jeigu apgaudinėsite – jus irgi apgaus tik du kartus daugiau.

Nauda – pradėjęs tikėti šia taisykle pakeičiau savo gyvenimą į gerąją pusę – prieš imdamasis, kokios nors veiklos, sustoju ir apgalvoju, ką gausiu atgal, tik du kartus daugiau, tai padeda priimti teisingus sprendimus.

Aktualu – taikykite šią taisyklę visose savo gyvenimo srityse – draugystėje, meilėje, sąntykiuose su šeimos nariais, moksluose – nustebsite pamatę, kaip pasikeis Jūsų gyvenimas.

Šią išmintį pavadinčiau bumerangu – meti vieną, o grįžta du ir nesvarbu ar tai gera ar bloga.

## KAIP TAI PADARYTI?

Kaip prisijaukinti šią techniką – pirmasis žingsnis – pamėginkite, prieš ką nors darydami užduoti vienintelį klausimą – aš elgsiuosi taip ir už tai gausiu lygiai tą patį tik du kartus daugiau – ar aš to noriu? Pajutę, kiek gėrio pritraukiate ir nuo kiek bėdų apsisaugote, šią techniką naudosite kasdien.

Net 75% moksleivių baigę mokyklą **NEŽINO**,  
kur stoti ir ko gyvenime siekti.

Sužinok





**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Drąsus. Mąstantis.

## 6.

### STEBĖK SAVO EMOCIJAS IR GALĖSI VALDYTI SAVO ELGESJ



*Agnius Paplauskas, „Kitas variantas“ lektorius, aktyvių sporto rūšių mėgėjas, projekto MBT.lt vadovas*

Stebėk savo emocijas ir galėsi valdyti savo elgesį. Valdyti gali tik tai, ką pastebi. Ir atvirkščiai – tai, ko nepastebi, valdo tavo elgesį.

Galėtum paklausti, o ką čia pastebėti? Puikiai jaučiu, kai esu linksmas ar piktas. Vis dėlto emocijų įtaka mūsų elgesiui yra kur kas didesnė, o jų skalė yra platesnė nei “balta” ir “juoda”. Mūsų mintys lemia emocijas, o emocijos lemia elgesį. Patys to nesuprasdami dažnai kartojame klaidingą elgesį, vėl ir vėl darome klaidingus pasirinkimus. Tarsi sukturemės užburtame rate. Prieš kelis metus pradėjau domėtis emociniu intelektu. Labiausiai akis atvėrė emocijų žemėlapis, kuris padėjo susivokti, kokia emocija valdo mano elgesį vienu ar kitu atveju. Žemiau pateiktos emocijos nuo aukščiausio iki žemiausio lygio. Žemiausios emocijos slopina valią, sukuria trūkumo jausmą, o aukščiausios emocijos suteikia jėgą daryti kažką naujo, keistis:

- Drąsa
- Išdidumas
- Troškimas
- Pyktis
- Baimė
- Širdgėla
- Apatija

### KAIP TAI PADARYTI?

Stebėk. Kuo dažniau stenkis stebėti save tarsi iš šono. Kas su tavimi vyksta, ką tu šiuo metu jauti? Tegul savistaba tampa nuolatiniu įpročiu.

Atpažink. Kokios emocijos lemia tavo elgesį? Jei nieko nenori daryti, tai gal esi apatijoje? Nori tik naujo daikto ir apie nieką kitą negali galvoti? Tuomet gal tave užvaldė troškimas?

Paleisk. Atpažinęs tave valdančią emociją leisk jai eiti. Įsivaizduok kaip ji taikiai išeina, o tu jai pamojuoji ranka.

Šie trys žingsniai “perkraus” tave, išvalys tavo protą ir leis išgirsti, ko iš tikrųjų trokšta tavo širdis. Būk laisvas!

Net 75% moksleivių baigę mokyklą **NEŽINO**,  
kur stoti ir ko gyvenime siekti.

**Sužinok**







**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Drąsus. Mąstantis.

## VINIETELĖ LIETUVOJE TIKSLŲ STOVYKLA MOKSLEIVIAMS!

Ar žinote, kad net 75% moksleivių baigę mokyklą NEŽINO, kur stoti ir ko gyvenime siekti?

**Siūlome jau penktus metus organizuojamą unikalią vasaros stovyklą, kurioje moksleiviai žengia tvirtą žingsnį sėkmingos ateities link, nes:**



- ✓ **Tik šioje stovykloje** profesionalūs lektoriai padeda moksleiviams atrasti savo gyvenimo kryptį. Kiekvienas moksleivis išsikelia ilgalaikius tikslus 1-3 metų laikotarpiui, įgauna daugiau drąsos ir pasitikėjimo savimi!
- ✓ **Tik šioje stovykloje** moksleiviai geba atsipalaiduoti, pramogauti ir džiaugtis **tik** laisvalaikio ir geidžiamiausių pramogų dėka! Šokių, karaokė, pirčių, vaidinimų, žygių, bei kitos laisvalaikio staigmenos **papildys gražiausius prisiminimus!**
- ✓ **Tik šioje stovykloje** kiekvienas dalyvis gaus **kvietimą visus metus NEMOKAMAI lankyti „Kitas variantas“ užsiėmimus**, kuriuose moksleiviai išmoksta panaudoti visą savo potencialą ir savo pasiekimais stipriai stebina aplinkinius!

Daugiau apie organizatorių: [Kitas variantas>>](#)

**Laikas, vieta:** Liepos 23-26 d. (4 dienos) Nečiūnų kaimo turizmo sodyboje (Trakų raj.)

**Kaina: 389 Lt\***(registruojant du ar daugiau moksleivių taikomos nuolaidos)

**Dėl daugiau informacijos ir stovyklos dienotvarkės susisiekite:**

tel.: +370 688 88 804, arba el. p.: [albinas.kirkilas@gmail.com](mailto:albinas.kirkilas@gmail.com)

**REGISTRACIJA**





**KITAS VARIANTAS**  
Laisvas. Drąsus. Mąstantis.

## ATSILIEPIMAS



*Šaunūs prisiminimai. Nuo susipažinimo iki atsisveikinimo - stovykla buvo labai puiki. Turbūt tortais ir pyragais neatsidėkosi Kitam variantui, organizatoriams, lektoriams ir patys savęs neapdovanosime už tai, kas buvo. Belieka drąsiai ir nuoširdžiai išstarti AČIŪ tiek žmonėms, be kurių nebūtų įvykusi fantastiška ir visiškai kitokia stovykla, tiek, žinoma, sau. Laukiame kitų, dar gražesnių, linksmesnių ir įdomesnių, susitikimų, stovyklų ir renginių. Būkite vis drąsesni nei buvot iki šiol! ;)*

*Lukas Benevičius*

