



# Darbas su vertybėmis ir vertybių kortelėmis (individualiai ir moksleivių grupėse)



dr. Ramūnas Janavičius  
gydytojas, psichoterapeutas  
[www.perdegimas.lt](http://www.perdegimas.lt)



 VertybiuKorteles  
 vertybiukorteles

# PLANAS

- Įvadas į vertybes ir vertybių psichologiją
- Vertybių kortelių naudojimas individualiai ir grupėje
- Pavyzdžiai ir patarimai

Kaip jūs suprantate vertybes? Kaip jas  
apibrėžtumėte? (>chat'e)



- Mylintis
- Išmintingas
- Dėmesingas
- Pasiukojantis
- Atkaklus
- Atsakingas
- Ramus
- Rūpestingas
- Ginantis ir saugantis
- Drąsus

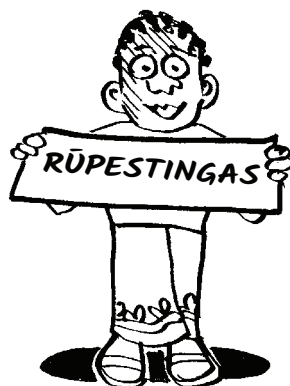


Taigi vertybės apibūdina žmogų, kokių siekiate tapti, ir tai, kaip norite elgtis su savimi, kitais bei jus supančiu pasauliu.

[“Prasminga veikla streso apsuptyje: iliustruotas vadovas”](#), PSO

# ĮVADAS Į VERTYBES

- Vertybės yra asmeniškai pasirinktos jums svarbios ir prasmingos gyvenimo kryptys (*pageidaujamos veiklos ir elgesio savybės*).
- Tai yra *asmeninės stiprybės ar savybės*, kurias mes norime išreikšti savo *tiksluose ir kasdieninėje veikloje (elgesiu)*.
- Tai yra giliausi troškimai kaip norime elgtis – *su savimi, kitais, pasauliu*.
- Jos yra siprūs vidiniai motyvatoriai, esantys čia ir dabar



# Vertybių pavyzdžiai santykių ir darbo srityse

- Būti *mylinčiu(-ia), nuoširdžiu(-ia), kantriu(-ia), besirūpinančiu(-ia), patikimu(-a), pagarbiu(-a) ir kt.* - gali būti norimo ir vertinamo *elgesio savybių* pavyzdžiai santykių srityje
- Būti *darbščiu(-ia), kūrybingu(-a), efektyviu(-ia), meistrišku(-a), lyderiaujančiu(-ia) ir kt.* - gali būti norimo ir vertinamo *elgesio savybių* pavyzdžiai darbo srityje

# Pagrindinės vertybių savybės

1. Vertybės yra laisvai pasirenkamos
2. Vertybės nėra *tikslai, jausmai ar taisyklės*
3. Vertybės yra *čia ir dabar* (o tikslai yra ateityje)
4. Vertybės yra stiprūs vidiniai motyvatoriai
5. Vertybių niekada nereikia pateisinti/pagrįsti – (nėra nei “gerų/teisingų” nei “blogų/neteisingų” vertybių), yra individualios
6. Vertybės gali keistis skirtingais gyvenimo tarpsniais – jos dinamiškos; jas tenka prioritetizuoti („Gaublio metafora“)
7. Vertybės apima save ir kitus
8. Vertybės yra *nepasiekiamos (svarbus pats procesas)*
9. Vertybės geriau “*laikyti lengvai*” (kiek jos yra *naudingos* šiuo metu?)

# “Vertybių atmintinė”

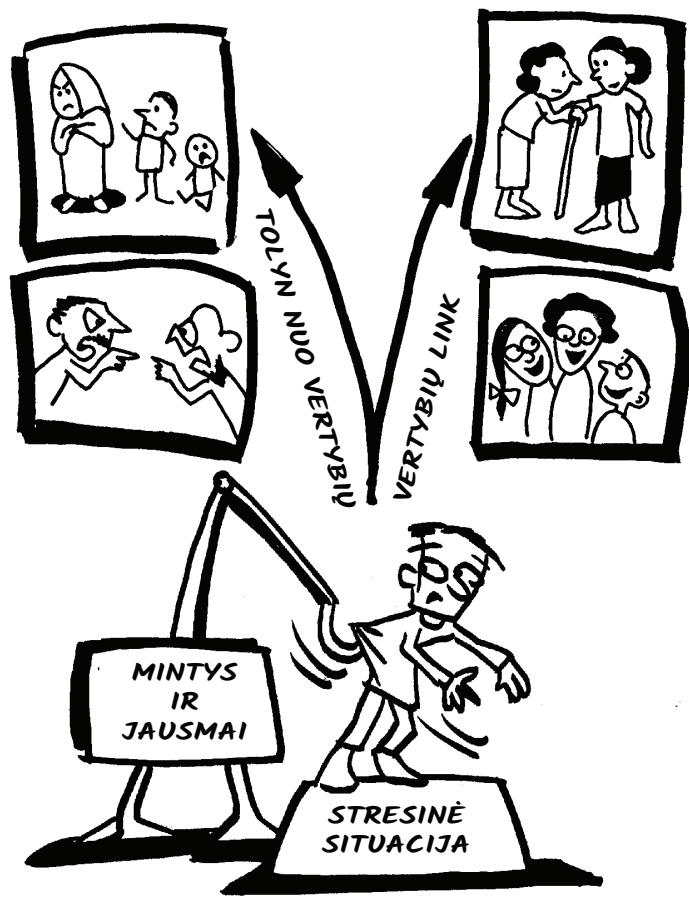
- Vertybės yra *asmeniškai pasirinktos gyvenimo kryptys ir elgesio savybės* (o ne ką jūs “*turite*” ar “*privalote*” padaryti).
- Naudingi klausimai tyrinėjant savo vertybes:
  - *Kaip jūs norėtumėte elgtis? Ką veikti?*
  - *Kokiu žmogumi būti? Kaip elgtis su kitais?*
  - *Kas jums būtų svarbu, jei galėtumėte pasirinkti visiškai laisvai?*
  - ***Kokios vertybės jums būtų svarbios, jei niekas neribotų jūsų pasirinkimo?***
  - *Jei dabartinės problemos ar kliūtys netrukdytų jums rinktis, ką jūs norėtumėte pasirinkti?*
  - ***Kaip jūs norėtumėte elgtis, jei niekas taip ir nesužinotų/nevertintų, ką pasirinkote?***
  - *Kaip jūs iš tiesų norėtumėte praleisti savo laiką šioje žemėje?*
  - *Kokias savybes norėtumėte puoselėti savo gyvenime?*
  - *Kas jums iš tikrųjų yra svarbu (giliai širdyje)?*
  - *Kokį pasaulį norėtumėte palikti po savęs?*
  - *Jei pažiūrėtumėte į gyvenimą kaip kelionę, kokia kryptimi pasirinktumėte eiti?*
  - *Kokias jūsų savybes norėtumėte, kad artimi žmonės prisimintų?*
  - *Jei tarsite žvelgtumėte į savo gyvenimą jam besibaigiant, kokie žodžiai reikštų, kad juo didžiuojatės ir nugyvenote jį prasmingai?*



# Vertybės – kaip vidinis kompasas

- Savo vertybių suvokimas ir vadovavimasis jomis suteikia gyvybingumo, krypties, vidinės motyvacijos, įkvėpimo, pilnatvės ir prasmės pojūtį.
- Vertybės gali būti galingas gyvenimo tikslų ir veiksmų *vedlys*.
- Vertybės gali veikti kaip “*vidinis kompasas*” (GPS), kuris padeda mums “naviguoti” per gyvenimo iššūkius ir būti orientyru priimant svarbius sprendimus.





## VERTYBĖS – MŪSŲ VIDINIAI ORIENTYRAI IR PAGALBININKAI

- Vadovaujantis vertybėmis, mūsų veiksmai mažiau įtakojami mūsų “nenaudingų” minčių, jausmų, nuotaikų ir elgesio įpročių.
- Vertybės – galingi vidiniai ištekliai kliūtims įveikti.



Jei stresinėse situacijose „užsikabiname“ už sunkių minčių ir jausmų, jie atitolina mus nuo mūsų vertybių.

[“Prasminga veikla streso apsuptyje: iliustruotas vadovas”](#), PSO

# “Vertybės – kaip morkos”

---

Vidinis kritikas:

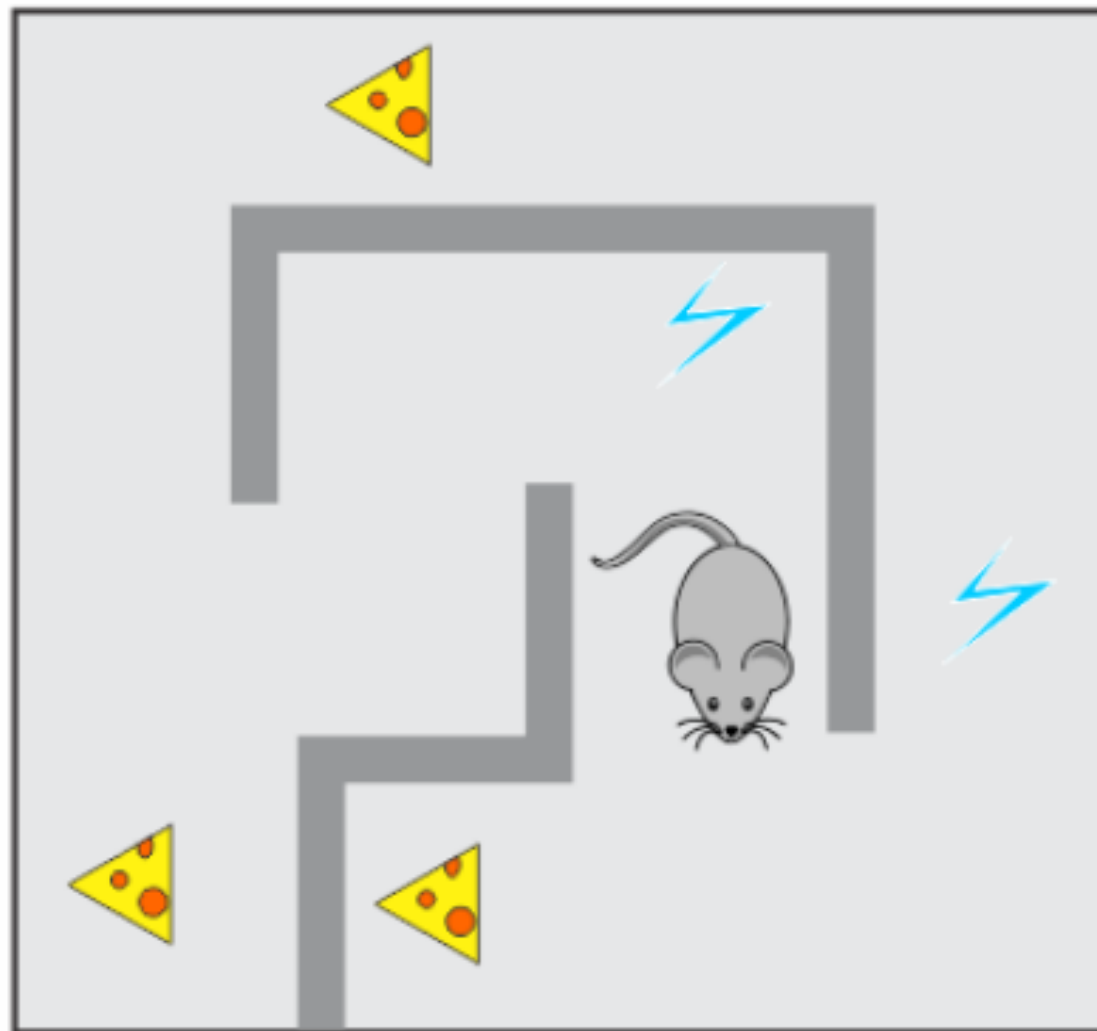
“Turiu”, “Privalau”,  
“Jei nepadarysiu, bus blogai” →



**Vertybės:**

“kas man tikrai svarbu”  
“kaip aš noriu egtis”

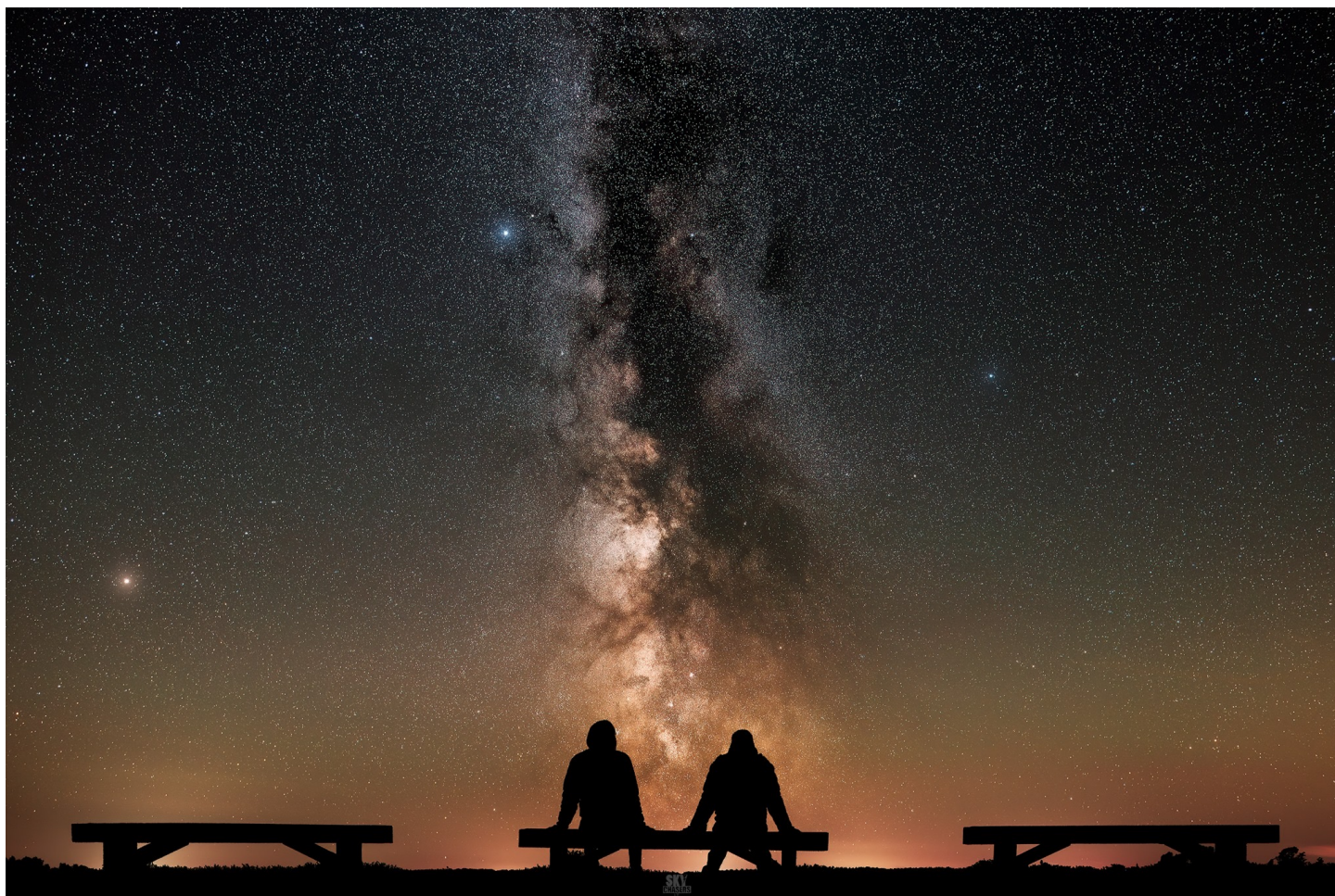
*“Vertybēs – kaip sūris”*



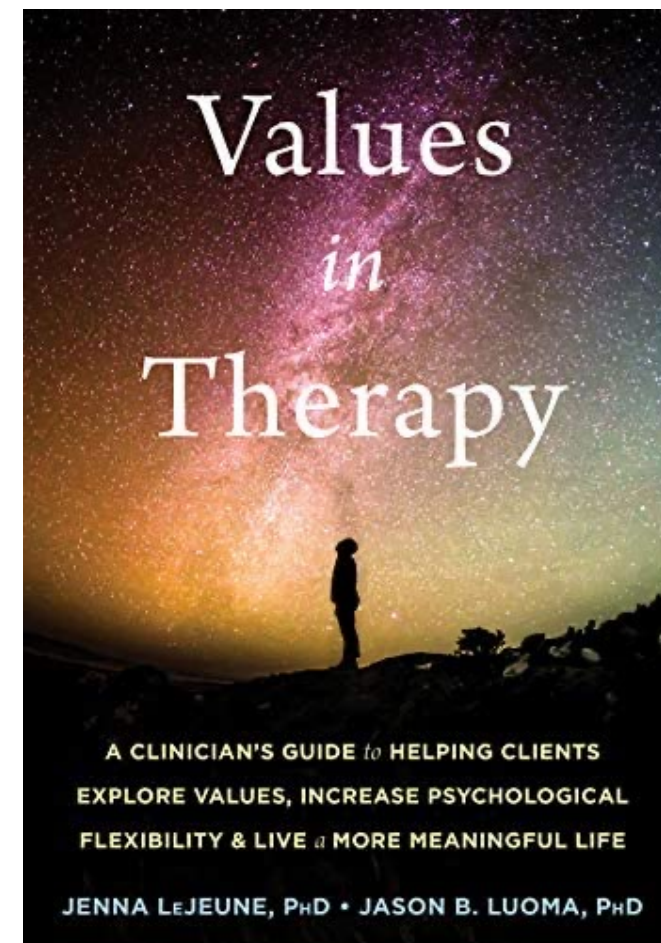
# Darbas su vertybėmis – “kaip triufelių paieška”



# Darbas su vertybėmis – *“tai padėti pamatyti visada esančias žvaigždes”*



SkyChasers.LT, foto A.Rakštys, Medvėgalio kalnas



# Darbo su vertybėmis fazės ir žingsniai

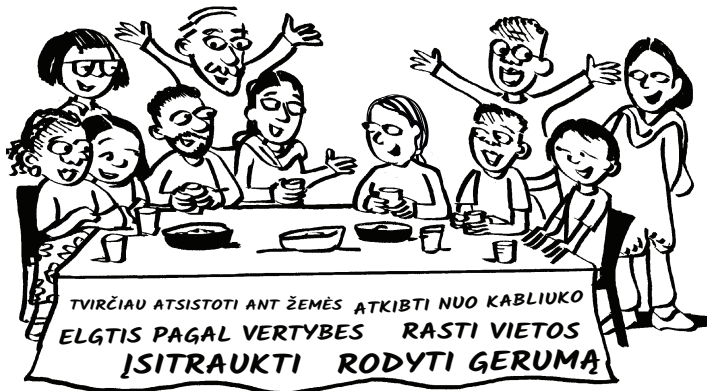
- **I fazė. Vertybių išsiaiškinimas ir paieškos (“gryninimas”)**
  - Vertybių apibrėžimas, edukacija apie savybes, funkciją
  - Socialinė ir auklėjimo įtaka, priimestos vertybės vs asmeninės vertybės
  - Asmeninių vertybių pasirinkimas:
    - Formalesnės (struktūrizuotos) technikos (VERTYBIŲ KORTELĖS, sąrašai, klausimynai-skalės)
    - Patyriminės technikos (susijungimo su vertybėmis pratimai vaizduotėje)
- **II fazė. Vertybėmis grįstų tikslų ir veiksmų planavimas**
  - Svarbos ir atitikties įsivertinimas
  - Vertybėmis grįstų tikslų ir veiksmų pasirinkimas
- **III fazė. Vertybėmis grįstų elgesio modelių išplėtimas (“Suteikti vertybėms gyvenimą”)**
  - Kliūčių numatymas
  - Vertybėmis grįstų veiksmų plano vykdymas (nepaisant kliūčių)

# “Q-sort” (kortelių rūšiavimo) technika (W. Stephenson, C. Rogers, 1954)

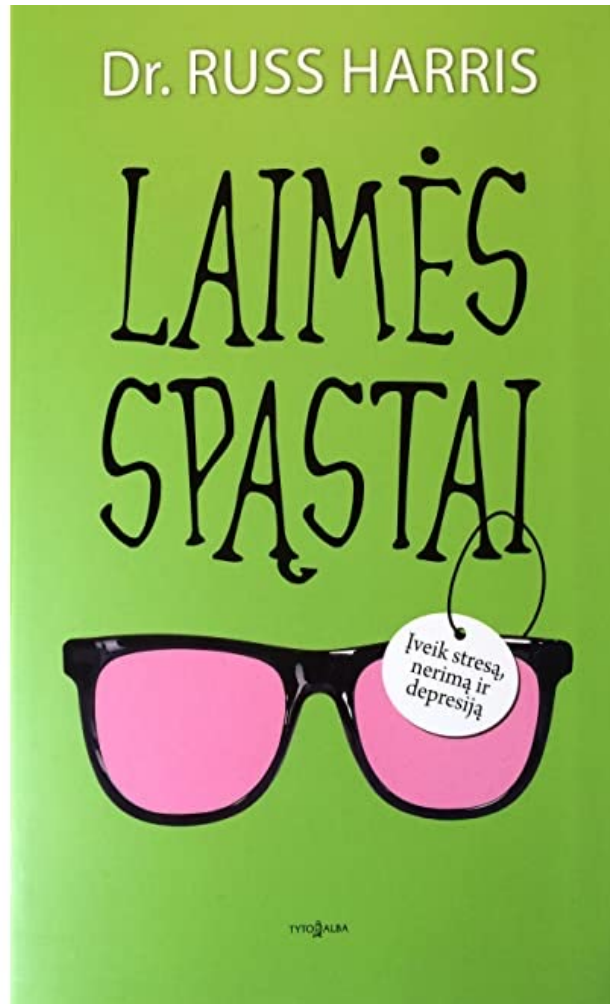
- Adaptuota iš į klientą orientuotos psichologijos
- Plačiai naudojama **ACT** (priėmimo ir įsipareigojimo terapijoje, angl. *Acceptance&Commitment Therapy*), MI (motyvuojančio interviu), pozityvioje psichologijoje, taip pat darbo ir karjeros konsultavime
- Tarp šių sričių gali skirtis vertybių apibrėžimai
- Vertybės – kaip elgesio charakteristikos

# Populiariosios knygos apie ACT/PJT LT

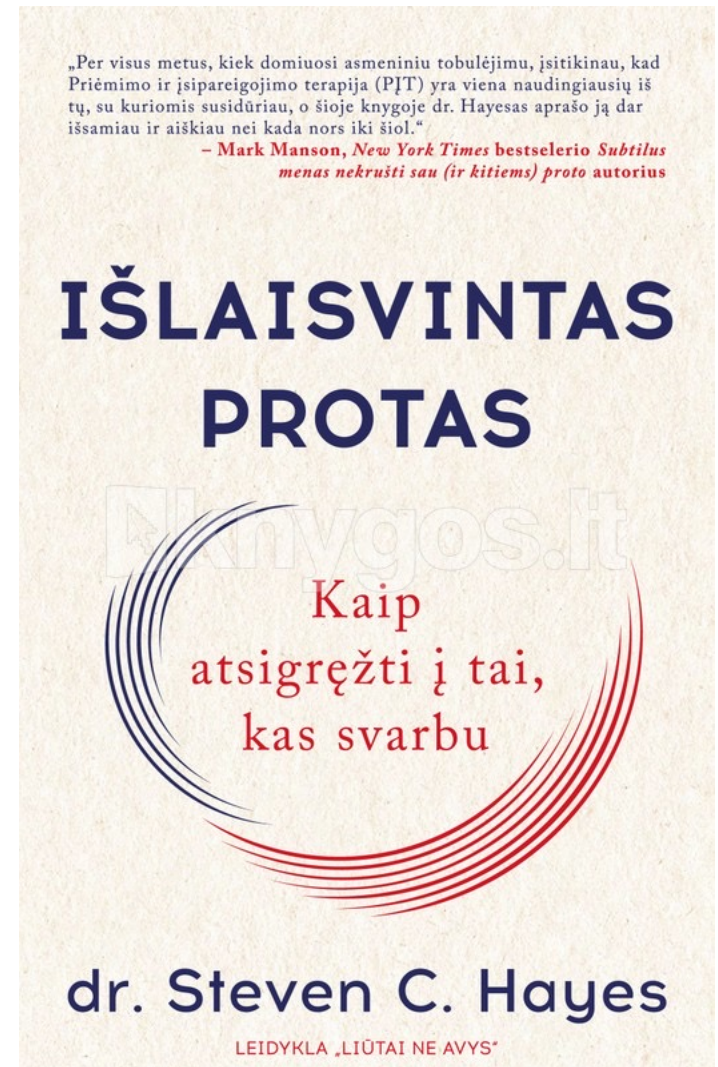
**Prasminga veikla  
streso apsuptyje:**  
ilustruotas vadovas



“Prasminga veikla streso apsuptyje:  
ilustruotas vadovas”, PSO (yra ir  
UKR, RU ir kt. kalbomis



LT-2014



LT-2020



# KLASIKINIS RŪŠIAVIMAS (pagal instrukcijas)

## LABAI SVARBIOS



## VIDUTINIŠKAI SVARBIOS



## NESVARBIOS



## KŪRYBIŠKUMAS

būti išradingam(-ai) ar inovatyviam(-ai); kurti naujus dalykus ir naujas idėjas



## SAIKINGUMAS

vengti kraštutinumų ir ieškoti vidurio



## PAKLUSNUMAS

atitikti ir paklusti taisyklėms ir įsipareigojimams, juos gerbti ir jų laikytis



## 12 GYVENIMO SRIČIŲ

- |                                                |                      |
|------------------------------------------------|----------------------|
| ● Šeima                                        | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Santuoka/Partnerystė/Intymūs santykiai       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Vaikų auklėjimas                             | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Draugai/Socialinis gyvenimas                 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Darbas                                       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Mokymasis/Ugdymasis                          | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Laisvalaikis/Poilsis/Pramogos                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Dvasingumas                                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Bendruomeninis gyvenimas                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Fizinė sveikata/Sveikatingumas               | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Aplinka/Aplinkosauga                         | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| ● Estetika (menas, muzika, literatūra, grožis) | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

## INSTRUKCIJŲ KORTELĖ

**1 žingsnis.** "Gyvenimo sričių" kortelėje yra išvardintos 12 sričių, kurios kai kuriems žmonėms yra vertingos. Subjektyviai įsivertinkite kiekvienos srities svarbą sau šiuo metu - nuo 1 (visiškai nesvarbi) iki 10 (labai svarbi) (pvz., apibraudami skaičių pieštuku). Tos pačios sritys ne visiems žmonėms yra vienodai vertingos. Įvertinkite kiekvienos jų svarbą sau.

**2 žingsnis.** Toliau pasirinkite vieną sritį, kurią norėtumėte daugiau patyrinėti (tai gali būti viena iš jums svarbių (arba nebūtina) sričių).

**3 žingsnis.** Paimkite pasirinkimo korteles ("Labai svarbios", "Vidutiniškai svarbios", "Nesvarbios"). Surūšiuokite visas vertybių korteles atitinkamai į 3 grupes: "Labai svarbios", "Vidutiniškai svarbios", "Nesvarbios". Vertybių kortelėse yra pateiktos 73 dažniausiai pasitaikančios vertybės\* (jos nėra "teisingos", tiesiog dažnos ir bendrinės). Vertybes rinkitės negalvodami, kaip jūsų pasirinkimą vertintų kiti žmonės. Jei tarsi žvelgtumėte į savo gyvenimą jam besibaigiant, kokie žodžiai (kortelėse) reikštų, kad juo didžiuojatės ir nugyvenote jį prasmingai?

**4 žingsnis.** Pasilikite tik tas korteles, kurias priskyrėte "Labai svarbios" grupei. Įdėmiai peržvelkite, ką pasirinkote. Ką jums sako pasirinktos vertybės? Kokios vertybės galbūt yra svarbios ir kitose gyvenimo srityse?

**5 žingsnis.** Iš "Labai svarbios" vertybių kortelių krūvos išsirinkite tik tris pačias jums asmeniškai svarbiausias ir prasmingiausias vertybes, kuriomis norėtumėte gyventi. Įdėmiai peržvelkite, ką pasirinkote. Ką jums sako pasirinktos vertybės? Užsirašykite šias savo išgrynintas vertybes (pvz., telefone, užrašų knygelėje).

**6 žingsnis.** Gyvenimo sričių kortelėje įsivertinkite 1-10 skalėje, kiek jūsų elgesys ar gyvenimas šiuo metu atitinka jūsų pasirinktas vertybes šioje srityje? (1 = visiškai neatitinka, 10 = visiškai atitinka, gyvenu pagal savo vertybes). Pastaba: svarbi tik jūsų asmeninė nuomonė, negalvokite kaip jus vertintų kiti žmonės.

**7 žingsnis.** Dabar pagalvokite, kokiais būdais galėtumėte gyventi pagal pasirinktas vertybes. Kokius konkrečius veiksmus galėtumėte atlikti kiekvieną dieną, kurie įkūnytų jūsų pasirinktą vertybę (-es)? Tuomet pamėginkite ieškoti galimybių išreikšti pasirinktą vertybę savo elgesiu ar veikla. Suteikite savo elgesiui naują vertybinį "skonį" ir mėgaukitės juo!

\*Vertybės yra laisvai pasirinktos mums svarbios ir prasmingos gyvenimo kryptys (pagėidaujamos veiklos ir elgesio savybės). Tai yra giliausi troškimai kaip norime elgtis - su savimi, kitais, pasauliu. Jos yra stiprūs vidiniai motyatoriai, esantys čia ir dabar.

Video – darbas su vertybių kortelėmis (1val.17min.):  
<https://www.youtube.com/watch?v=wwJLbtLRMI>



# Naudingi klausimai po VK rūšiavimo (4-5 žingsnis)

- *Kaip jums ėjosi šis kortelių rūšiavimas?*
- *Ką pastebėjote galvojant ar kokius jausmus sukėlė kai tai darėte?*
- *Ar jums buvo lengva pasirinkti, kas yra svarbu šioje srityje?*
- *Ar jautėte potraukį pasirinkti, ką jūs įvardintumėte kaip “teisingu” atsakymu? Kas nusprendžia, kokie “teisingi” šie atsakymai yra?*
- *Kaip jūs žinojote, kada į kokią dalį reikia padėti kortelę?*
- *Ką jums sako pasirinktos vertybės? Gal kaž kurios vertybės svarbios ir kitose gyvenimo srityse?*
- *Kaip jūs pasirinkote savo “top 3” vertybes?*
- *Ar šios trys vertybės turi ką nors tarpusavyje bendro?*
- *Žiūrėdami į šias korteles, ar galėtumėte pasakyti, kad gyvenimas pagal šias vertybes būtų gerai nugyventas gyvenimas?*
- *Jei kas nors stebėtų jūsų gyvenimą šiandien, ar jie galėtų žinoti kokias tris vertybes jūs pasirinkote? (> gyvenimo atitiktis vertybėms, 6 žingsnis)*

# Kortelių rūšiavimo problemos

- **Pratimo naudojimas vien tik vertybių identifikavimui; atliekamas per greitai**
  - Tikslas yra paskatinti smalsumą ir parodyti tyrinėjimo ir pasirinkimo galimybes
  - Mokyti klientus *mąstyti vertybėmis kaip kryptimis*, o ne baigtiniais tikslais
  - Pratimas yra įvadas į vertybių konceptą
  - Svarbus pats vertinimo procesas (“*valuing*”)
- **Kai kurie klientai gali nemokėti atlikti “vertinimo”**
  - Painioja kitų poreikius su savo (ypač jei patyrė išnaudojimą, apleistumą, ilgalaikį menkinimą)
  - Internalizavę taisykles “turėčiau”, “privalėčiau” – ignoruoja savo pasirinkimus
- **Vertybės nesusiejamos su veiksmis**

# VEDLIO/TERAPEUTO POZICIJA

- **Nevertinantis**
- **Ramus**
- **Atidus**
- **Užtikrinantis savo buvimą ir dėmesį**
- **Geranoriškas**
- **Smalsus ir atviras**
- **Atjaučiantis**
- **Kūrybingas**

# Asmenybė, vertybės ir elgesys (elgsena)

(ELGSENA)

behaviors

Values

(VERTYBĖS)

Personality

(ASMENYBĖ)

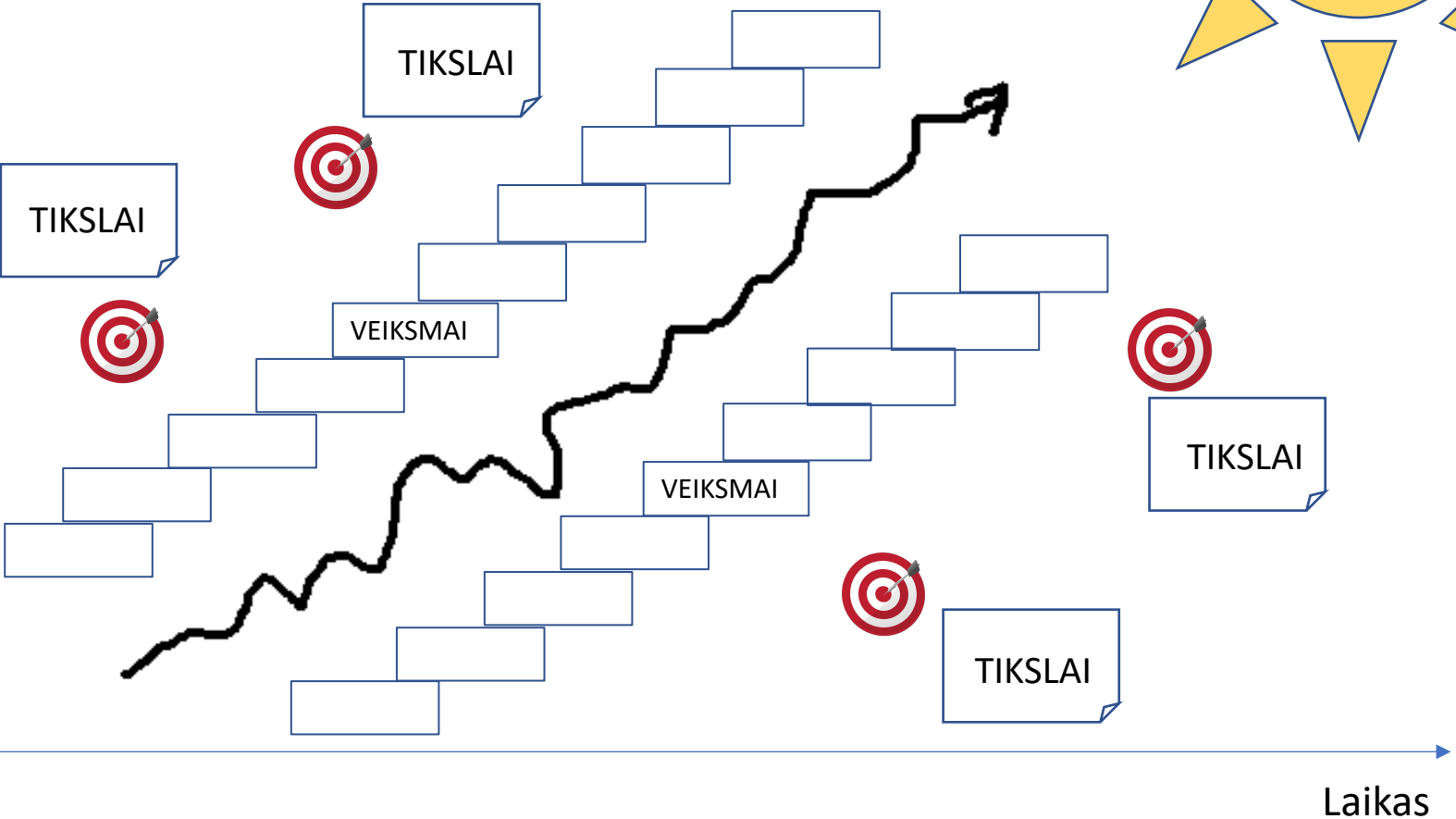
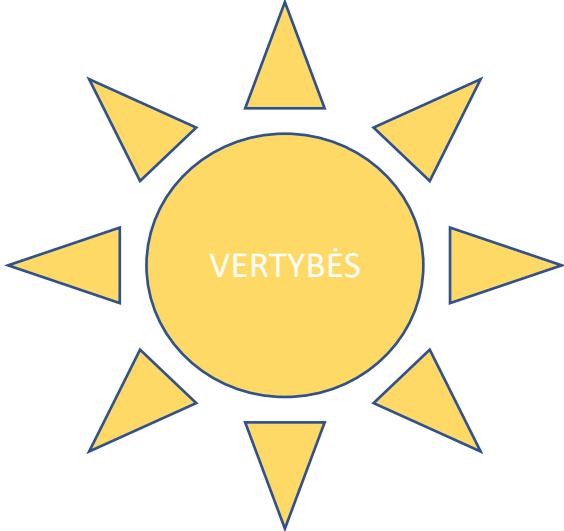
- Mūsų **asmenybė** - tai unikalus ir gana stabilus mūsų *jausmų, minčių ir elgesio modelis*.
- Kita vertus, mūsų **vertybės** *išreiškia mūsų gyvenimo kryptį*. Jos panašios į mūsų asmenybę tuo, kad laikui bėgant yra *palyginti stabilios, nėra tiesiogiai matomos ir dažnai jų sąmoningai nesuvokiame*.
- Kita vertus, mūsų **elgesį** formuoja mūsų asmenybė ir vertybės. **Ir kitaip nei mūsų asmenybė ar vertybės, elgsenai mes galime daryti didesnę įtaką.**
- Taigi, jei sugebame išsigrąžinti savo vertybes, sustipriname savo gebėjimą pasirinkti elgesį, kuris labiau tinka įvairiose situacijose (t.y. didiname **psichologinį lankstumą**).

# “Suteikti vertybėms gyvenimą” – susieti su veiksmais ir *daryti!*

- Vertybės suteikia mūsų tikslams ir veiksmams prasmę
- Vertybės – lankstesnės negu tikslai
- Transformuoti vertybes į specifinius *tikslus* ir *veiksmus*:



# Gyventi vertybėmis



K.Vonnegut

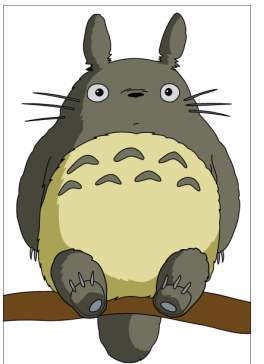
# Epitafijos (paminklo užrašo) pratimas





# Ikigai - priežastis keltis ryte. Laimingo gyvenimo koncepcija

生き (“gyvenimas”) 甲斐 (“verta”)



# Kokiais būdais galėtumėte gyventi pagal pasirinktas vertybes? (7 žingsnis)



- Kas rytą peržvelkite savo (3) atrinktas vertybes
- Pasirinkite *vieną-dvi* vertybes, kurių išreiškimui savo elgesiu ar veikla tą dieną *sąmoningai* ieškosite galimybių
- “*Paskaninti savo elgesį vertybėmis*” ir
- “*Mėgautis tuo nauju vertybiniu skoniu*” – pastebėti, kokį poveikį tai sukelia, kaip įtakoja.
- angl. “*Flavouring & savoring*”
- Dienos pabaigoje galite įsivertinti (1-10b.) kiek pavyko gyventi pagal pasirinktas vertybes. Kokios buvo kliūtys? Kaip su jomis tvarkysitės ateityje?

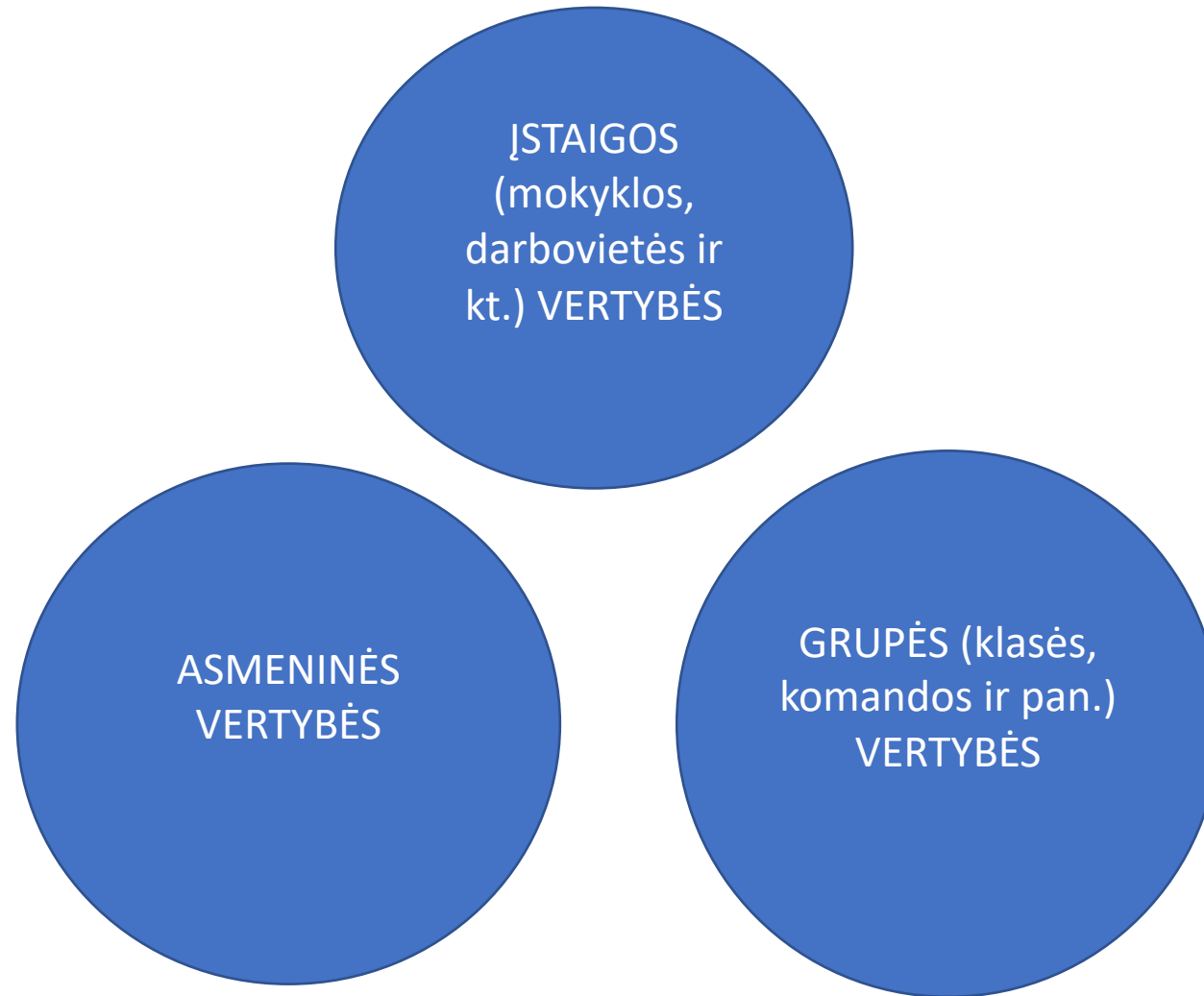
# Kortelių rūšiavimo variacijos

- Po “1 rūšiavimo etapo” (iki 5 žingsnio): (užfiksuoti “Labai svarbios” VK pasirinkimus) ir paprašyti rūšiuoti iš naujo pagal tokias instrukcijas (“2 etapas”):
- *Ko jus išmokė vertinti kiti/visuomenė/mokykla, arba kaip jums atrodo/jaučiate, ką “turėtumėte” vertinti?*
- *Ką jūs “vertinate” savo veiksmais per pastarąją savaitę/mėnesį/metus? (konkrečioje pasirinktoje srityje arba apskritai)*
- *Ką, jūsų manymu, jūs galėtumėte vertinti po 1/5/10/20 metų, kai būsite šiek tiek vyresni ir išmintingesni?*
- *Kaip jūsų manymu, korteles rūšiuotų žmogus, kuriuo jūs tikrai žavėtės ir gerbiate?*
  - *PVZ: “Jei būtumėte “X”, kaip jūsų manymu, tuomet rūšiuotumėte korteles?”*
  - *“Kokias vertybes simbolizuoja/reprezentuoja “X” gyvenimas?”*
- Tuomet galima padiskutuoti apie skirtumus ir panašumus tarp to, ką jie pasirinko 1 ir 2 etapo metu

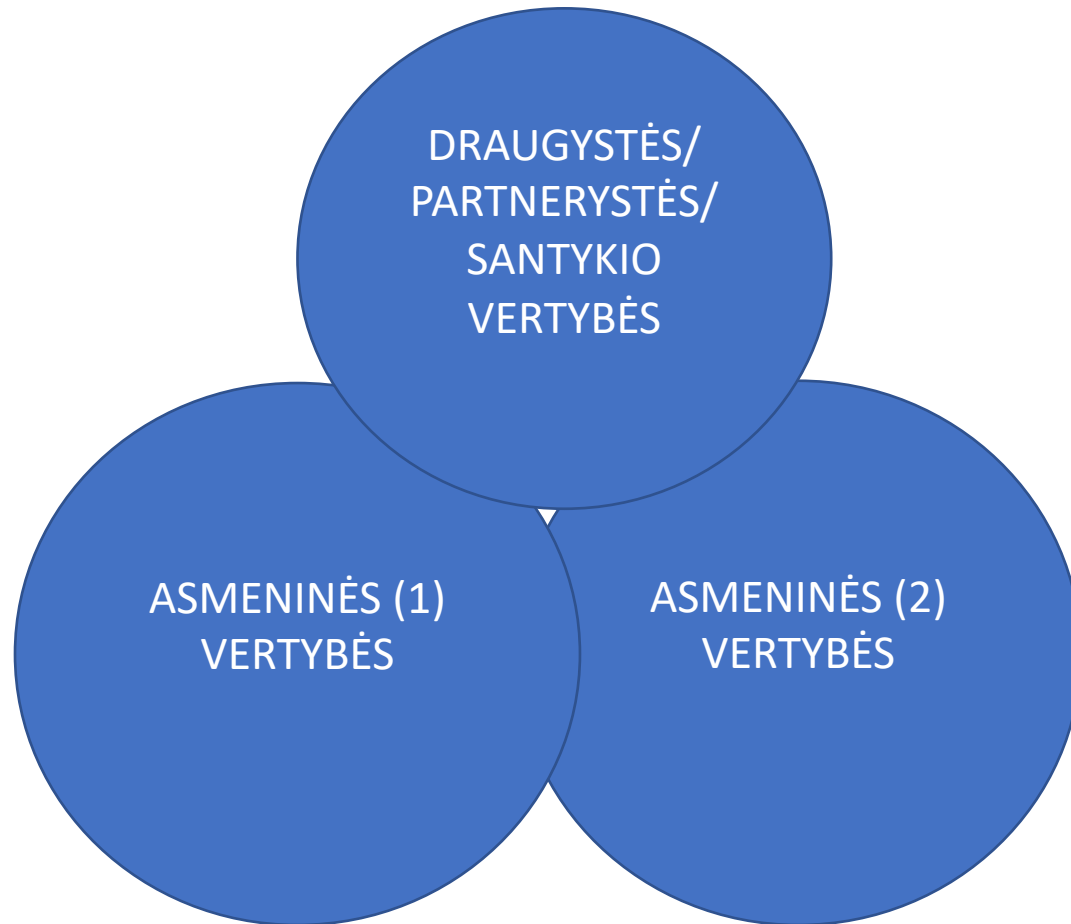
# Galima papildoma rūšiavimo versija:

- korteles po pirmojo rūšiavimo paprašyti sudėlioti/sugrupuoti pasirinktas vertybes pagal jam svarbią struktūrą (pvz., piramide, grupėmis, ratu ar pan.) ar į grupes pagal galimas bendras/persidengiančias vertybes – ir tyrinėjama, kodėl tai jam svarbu.

# VERTYBIŲ ĮVAIROVĖ



# VERTYBIŲ ĮVAIROVĖ SANTYKIUOSE



- Korteles galima rūšiuoti pagal tai, ko abu/visi bendrai norėtų, ką jų santykiai/grupė reikštų
- (svarbu ne vertinti ir neteisti pasirinkimų! Diskutuoti, pateikti pavyzdžius)

# Kortelių taikymas su moksleiviais (pvz.)

- Naudojant korteles su nepilnamečiais tikslinga pradžioje jas peržiūrėti pačiam ir atrinkti (pvz. "Seksualumas" kortelė gali būti išimama)
- Galima pasirinkti tik vieną konkrečią sritį, kurioje toliau bus dirbama (prieš tai atrinkti mažiau tinkamas vertybes) arba dirbti bendrai (be konkrečios srities)
- Galima diskusija "Klasės/mokyklos vertybės" (prieš tai galima pasirinkti kelias (pvz. 5-10) vertybės):
  - Atvira diskusija (koku **elgesiu** šios vertybės reikės dabar, anksčiau, kaip gali reikėti ateityje) *"Kokį elgesį formuoja jūsų vertybės klasėje?"*, *"Ar yra tokių vertybių, kurias šiuo metu dažniau nustumiate į šalį jūs patys arba klasė?"*
  - Galima kiekvienam išrūšiuoti korteles kaip jie įsivaizduoja bendras grupės vertybes
  - G.b. kviečiama (anonimiškai) įsivertinti (pvz. namų darbas "Google forms", <https://www.mentimeter.com/>) kiekvieną pagal svarbą/atitiktį sau (pvz. 1-10 balais)

# Naudingi klausimai grupėje

- *„Ką atradote apie mus kaip komandą/grupę/klasę?“*
- *„Kaip manote, į ką turėtume atkreipti dėmesį judėdami į priekį?“*
- *„Kokių realių pavyzdžių galite pateikti, kur matote galimybę kažką keisti?“*
- *„Kaip atrodytų, jei iš tiesų galėtume integruoti visas šias skirtingas vertybes ir požiūrius?“*



# Naudojimas darbo (profesijos) srityje

- Galima iš karto pradėti vertybių kortelių rūšiavimą (3 žingsnis)
- *“Kas tau būtų svarbu svajonių darbe?” >Koks darbas galėtų tau padėti geriausiai išreikšti/realizuoti vieną/visas šias savybes?”*
- *“Kokiomis savybėmis pasižymėtų ar jus įgalintų išreikšti jūsų svajonių darbas/profesija?”*
- *Diskutuoti apie pasirinktas savybes - kaip jos anksčiau reikėsi jų gyvenime, kokiose veiklose ir pan.)*
- *Kokios būtų “top 3” vertybės*
- *Ar tai ką pasirinkote, sako, kad ką nors norėtumėte keisti savo darbe/daugiau patyrinėti?*

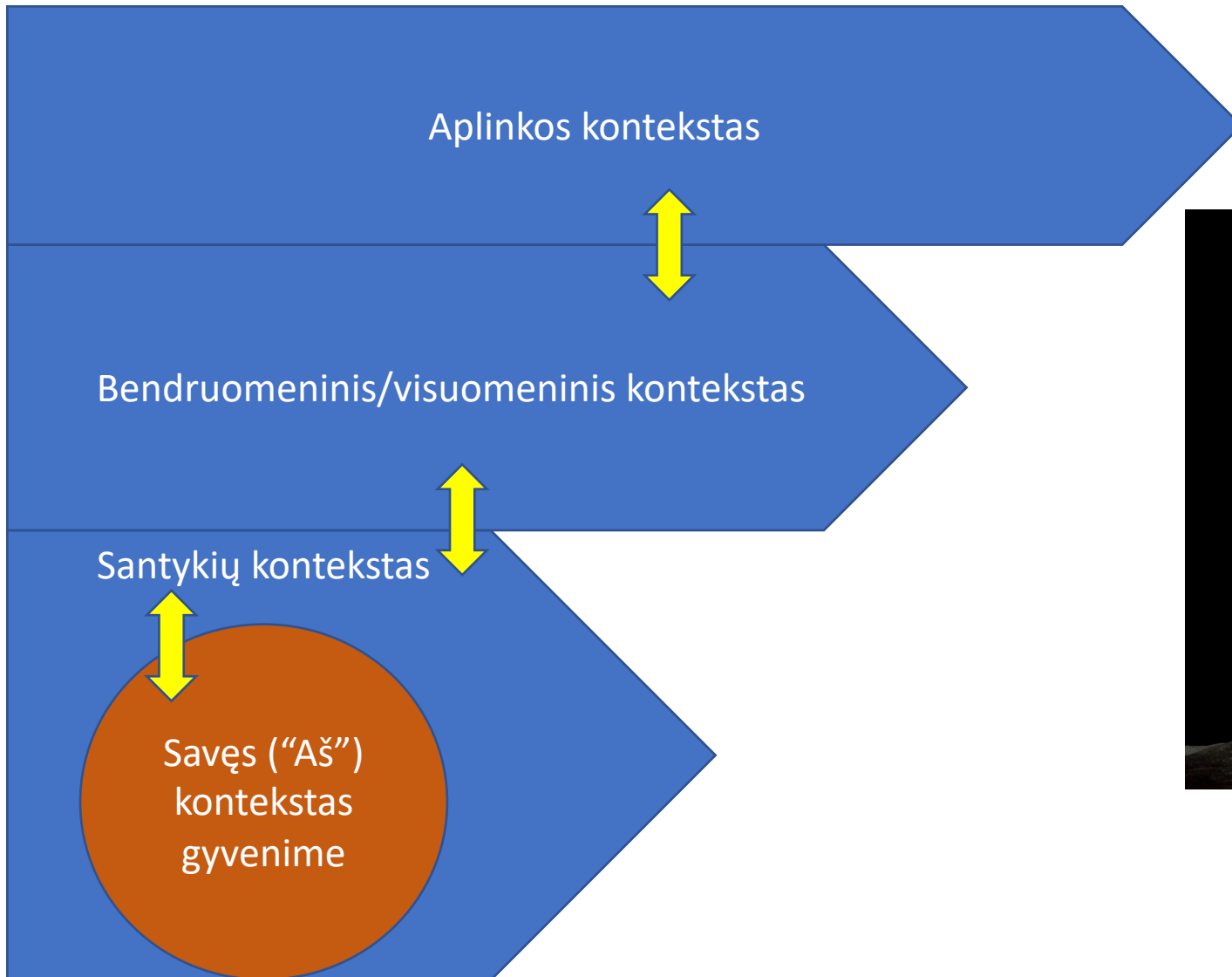
## INSTRUKCIJŲ KORTELĖ

**1 žingsnis.** “Gyvenimo sričių” kortelėje yra išvardintos 12 sričių, kurios kai kuriems žmonėms yra vertingos. Subjektyviai įsivertinkite kiekvienos srities svarbą sau šiuo metu - nuo 1 (visiškai nesvarbi) iki 10 (labai svarbi) (pvz., apibraudami skaičių pieštuku). Tos pačios sritys ne visiems žmonėms yra vienodai vertingos. Įvertinkite kiekvienos jų svarbą sau.

**2 žingsnis.** Toliau pasirinkite vieną sritį, kurią norėtumėte daugiau patyrinėti (tai gali būti viena iš jums svarbių (arba nebūtinai) sričių).

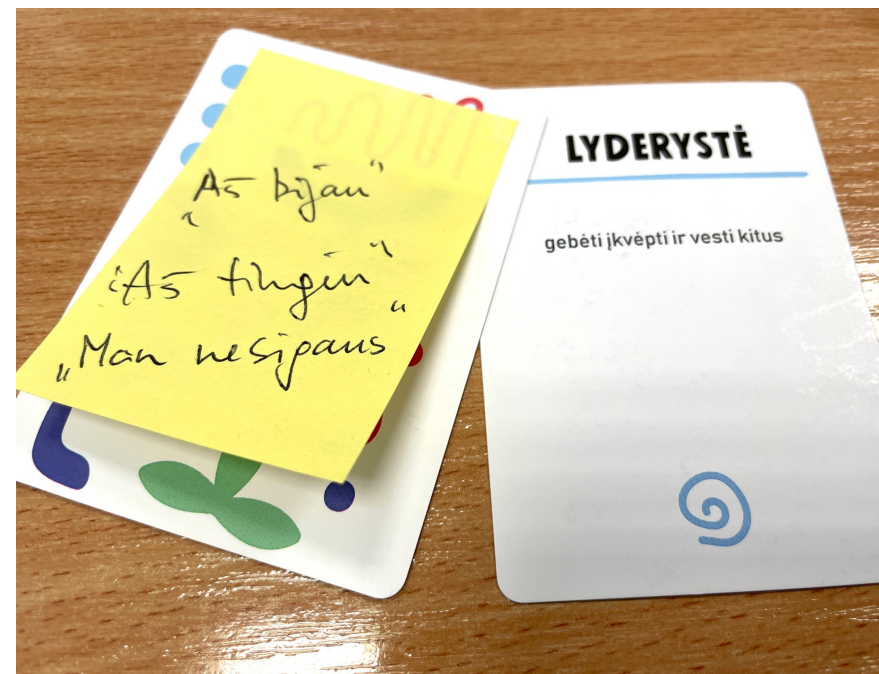
**3 žingsnis.** Paimkite pasirinkimo korteles (“Labai svarbios”, “Vidutiniškai svarbios”, “Nesvarbios”). Surūšiuokite visas vertybių korteles atitinkamai į 3 grupes: “Labai svarbios”, “Vidutiniškai svarbios”, “Nesvarbios”. Vertybių kortelėse yra pateiktos 73 dažniausiai pasitaikancios vertybės\* (jos nėra “teisingos”, tiesiog dažnos ir bendrinės). Vertybes rinkitės negalvodami, kaip jūsų pasirinkimą vertintų kiti žmonės. Jei tarsi žvelgtumėte į savo gyvenimą jam besibaigiant, kokie žodžiai (kortelėse) reikėtų, kad juo didžiuojatės ir rūgyvenote jį prasmingai?

# Vertybės ir įvairios dimensijos/sluoksniai

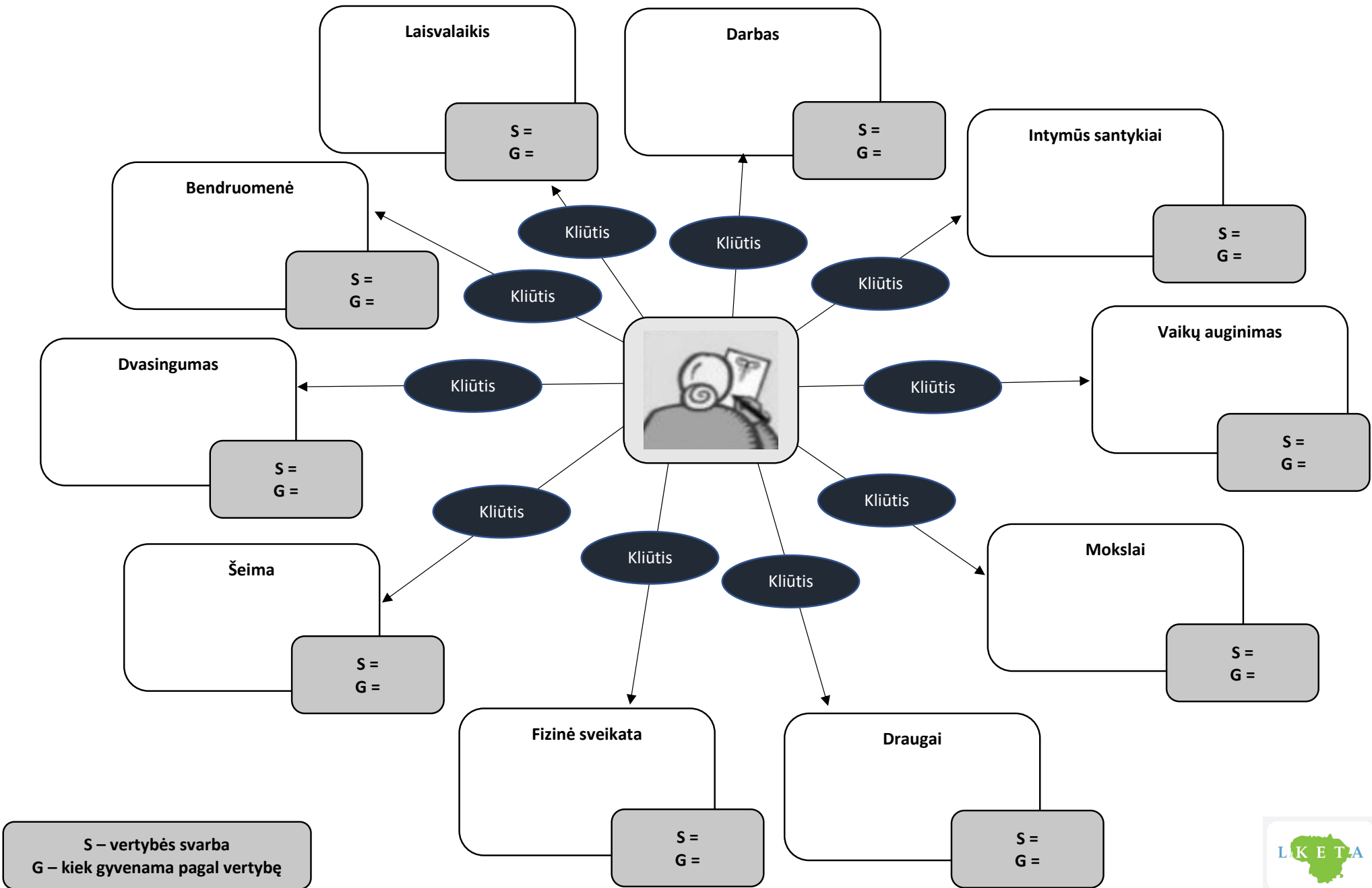


# Savo “autobuso keleivių” greita patikra

- Kai reikia atlikti pasirinkimą:
  - *“Kokie mano “keleiviai” yra šiuo metu?”*
  - *“Ką jie man sako daryti?”*
  - *“Ką aš iš tiesų noriu daryti?”*



# Gyvenimo kompasas



# “Kelionė per pelkę”







*“Energingai siekite savo vertybių, bet laikykitės jų lengvai”*  
S. Hayes

# Dėkoju už dėmesį!

**“VERTYBĖS NĖRA ŽODŽIAI – JOS YRA TAIP KAIP MES  
ELGIAMĖS/GYVENAME”**

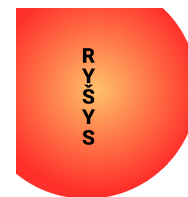


 VertybiuKorteles  
 vertybiukorteles

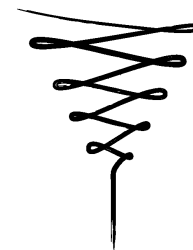
- rjanavicius@gmail.com
- perdegimas@gmail.com
- [www.perdegimas.lt/vertybes](http://www.perdegimas.lt/vertybes)

2023.02.28, 19:30 (FB/Youtube nemokama transliacija)

“Apie poreikius, jausmus ir vertybes psichoterapijoje bei gyvenime”  
dr. Ramūnas Janavičius ir dr. Julius Neverauskas;  
**POREIKIŲ KORTELIŲ PRISTATYMAS**



BENDRAVIMAS, KOMUNIKACIJA



**ŽMOGAUS**  
PSICHOLOGIJOS  
INSTITUTAS

[www.zmogausinstitutas.lt](http://www.zmogausinstitutas.lt)