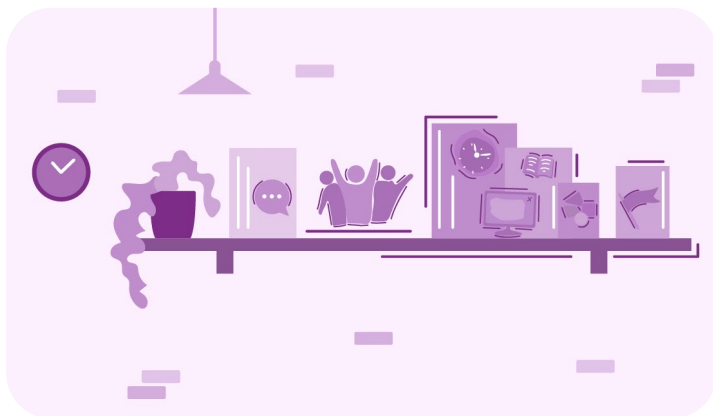




SKYRIUS Karjeros įgyvendinimas

TEMA Sėkmė karjeros kelyje

Poilsio zona



Įpročiai – tai veiksmai, kurie kartojami pakankamai daug kartų ir dėl to tampa automatizuoti. Įpročiai padeda siekti tikslų, įdedant mažiau pastangų ir energijos.

Peržvelk įpročių sąrašą. Varnele pažymėk įpročius, kuriuos turi. Išbrauk visus žalingus įpročius.

Kokius įpročius būtų naudinga išsiugdyti? Pabrauk juos žymekliu.

Nuolat žvilgčioti į savo telefono ekraną.

Grįžus iš mokyklos valandėlę pamiegoti.

Iš vakaro susidėti knygas ir sąsiuvinius į kuprinę.

Susijaudinus kramtyti nagus.

Iš ryto pasikloti lovą.

Užsirašyti svarbias mintis į sąsiuvinį.

Eiti miegoti 21 val.

Telefoną naudoti tik komunikacijai ir būtinos informacijos paieškai.

Kasdien bent 20 min. skaityti knygą.

Dažnai gerti **tyrą vandensį**.

Iš vakaro susiplanuoti kitos dienos veiklas.

Rašyti dienoraštį.

Tik atlikus vieną užduotį, imtis kitos

Keltis ir gultis kasdien tuo pačiu metu.

Grįžus namo nusiplauti rankas.

Rytais bėgioti parke.

Telefoną naudoti tik komunikacijai ir būtinos informacijos paieškai.

Vakare gerti arbatą.

Valgant skaityti knygą.

Iš vakaro susiplanuoti kitos dienos veiklas.

Žiūrint filmą valgyti spragėsius.

Prieš miegą apmąstyti prabėgusią dieną.