

*Taigi sau užduodami klausimus -
„o ką gi veiksiu kai „nieko“
neveiksiu”,
„o koks gi kitas variantas”
dažniau pasirinksime tuos
variantus, kurie mus daro
laimesniais, bei leidžia gyventi
kokybiškesnį gyvenimą.*

*Informaciją parengė psichologė
Jolanta Ribačevskaitė*

**Pasiruošę Jums padėti
Panevėžio pedagoginė -
psichologinė tarnyba:**

**ATEIKITE,
SKAMBINKITE,
RAŠYKITE.**

Mūsų adresas:

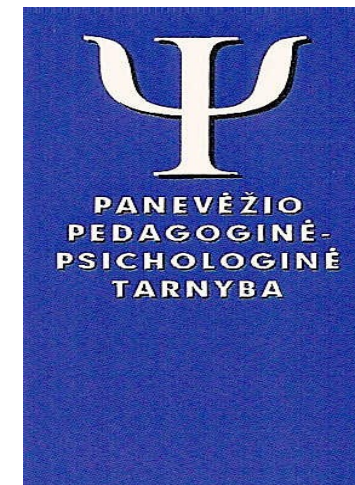
Topolių al. 12, Panevėžys

Mob.8-670 19616

El.p.

panevezioppt@gmail.com

www.panevezioppt.lm.lt



***O KOKS KITAS
VARIANTAS ?***

Kai susiruošiame atlikti kokią nors suplanuotą veiklą ir pajuntame, kad nenorime jos daryti, paklauskime savęs, o ką gi veiksiu, jeigu nedarysiu?

Kai kurie iš mūsų laisvalaikiu, nors ir nedirba, pasirenka ir nesiilsėti. Tai yra galėtume rinktis užsiėmimus, kurie mums iš tiesų patinka, tačiau to nedarome.

Tiesiog patys pasirenkame tokį laiko leidimo būdą, kuris suteiks tik diskomfortą.

Svarstydami, kaip išvengti/atidėti planuotą veiklą, dažnai neįsivardijame kito varianto.

Tarsi galvojame, kad jeigu nesirenkame varianto A, tai lyg ir nesirenkame nieko (sau dažnai sakome „nieko neveiksiu“), tačiau geriau pagalvojus, kažką vis tiek pasirenkame.

Pavyzdžiui, pasirenkame pagulėti prie televizoriaus ir pavalgyti, užuot išėję pabėgioti, paskaitę gerą knygą ar atlikę namų ruošos darbą. Kai svarstome eiti ar neiti pabėgioti, antrojo varianto (t.y. ką darysiu, jeigu nebėgiosiu) į svarstymus neįtraukiame.

O jeigu įsivardiju sau, kad renkuosi tarp to, ar išbėgti pabėgioti, ar tas 45 minutes pagulėti prie televizoriaus, panaršyti internete, praleisti dar pusvalandį Facebooke, iš karto pasidaro aišku, kuris variantas žada geresnį poilsį po dienos, praleistos mokykloje.

Įsivardydami, tarp kokių variantų iš tiesų renkamės, (net kai manome, kad tiesiog nesirenkame), galime realiau pažvelgti į situaciją ir sustiprinti savo motyvaciją rinktis tai, ką iš tikrųjų vertiname, kas mus daro laimingesniais.