



momentum
mastery

TIKSLŲ NUSTATYMO DARBO KNYGA

JŪSŲ VADOVAS PRASMINGIEMS
TIKSLAMS IR ĮKVĖPIMUI 2025 METAIS

WWW.GYVENIMOAUTORIUS.LT



PARENGĖ SIMONAS GIRDZIJAUSKAS
MB KLAUSK, 2025

Ižanga

LEISKITE SAU DRAŠIAI SVAJOTI IR KURTI NAUJĄ REALYBĘ.

„Gyvenimas keičiasi, kai keičiamės mes.“ – John C. Maxwell

Sveiki atvykę į savo kelionę link prasmingų pokyčių! Ši darbo knyga – tai jūsų gidas, padedantis ne tik svajoti, bet ir veikti. Ši darbo knyga yra daugiau nei tik įrankis – tai gidas, padedantis susikurti jūsų svajonių metus. Čia atrasite būdus aiškiai apibrėžti savo tikslus, įveikti ribojančias mintis ir paversti norus konkrečiais veiksmais. Šis procesas ne tik suteiks jums kryptį, bet ir įkvėps tikėti savimi, imtis veiksmų bei išnaudoti kiekvieną dieną prasmingai.

Užpildę šią knygą, įgysite aiškumą ir įrankius, kaip tapti savo gyvenimo kūrėju. Jūs pasimokysite iš praeities, įgausite pasitikėjimo savimi ir sukursite planą, kuris nuosekliai ves jus link jūsų tikslų. Ši kelionė yra apie mažus, bet pastovius žingsnius, kurie sudaro didžiąją sėkmę. Tai daugiau nei sąrašas – tai raktas į prasmingą ir pilnavertį gyvenimą, kurį tikrai esate vertas. Jūsų laikas pradėti – dabar!

Ši darbo knyga yra suskirstyta į 3 dalis:

I DALIS. KERTINIAI ĮGŪDŽIAI

Tai kertinių įgūdžių, kurie mus ves į sėkmę 2025 metais, apžvalga.

II DALIS. PRAĖJUSIŲ METŲ INVENTORIZACIJA.

Tai praėjusių metų apžvalga ir pamokos, kurias galime išmokti ir kurios mus padarys stipresniais ir gebančiais pasiekti savo tikslus.

III DALIS. Aiškumas ir konkretika.

Tai konkretūs tikslai sekantiems metams ir mano veiksmų planas judėjimui į priekį.

KERTINIAI ĮGŪDŽIAI

Sėkmės pagrindas prasideda nuo kertinių įgūdžių lavinimo. Šie įgūdžiai yra raktas, padedantis ne tik įgyvendinti jūsų tikslus, bet ir sukurti prasmingą, harmonijos kupiną gyvenimą. Sąmoningumas, drąsa, emocijų valdymas, aiškumas, atsparumas, disciplina, dėkingumas, prisitaikymas – tai neatsiejamos sėkmės dalys. Šie įgūdžiai ne tik padės jums pasiekti daugiau, bet ir leis tai padaryti su ramybe, pasitikėjimu ir džiaugsmu.

Šioje dalyje jūs turėsite galimybę giliau pažinti ir stiprinti šiuos gebėjimus. Kiekvienas iš jų yra ne tik savybių rinkinys, bet ir jūsų stiprybių bei galimybių šaltinis. Kuo stipriau išlavinsite šiuos įgūdžius, tuo lengviau įveiksite kliūtis, išlaikysite kryptį ir sukursite gyvenimą, kuris jus iš tikrųjų įkvepia. Pradėkite šį procesą su atvira širdimi ir tikėjimu, kad šie įgūdžiai gali pakeisti ne tik jūsų metus, bet ir visą gyvenimą.

01

Sąmoningumas

Suvokimas kas iš tiesų jums yra svarbu: vertybės, jūsų aistros šaltinis, jūsų stiprybės, yra pasitenkinimo ir išpildyto gyvenimo raktas.

02

Drąsa

Drąsa yra tada, kai tik tu vienas žinai kaip tau baisu. Drąsiai imkitės didžiausią baimę keliančių veiksmų, auginkite savo valią, energiją ir sėkmę.

03

Emocijų valdymas

Gyvenimas yra greitas ir kupinas streso. Gebėjimas valdyti emocijas padės išlikti ramiam, mėgautis akimirka ir kurti prasmingus santykius.

04

Aiškumas ir fokusas

Tikslai turi būti aiškiai apibrėžti. Fokusas turi būti į savo tikslų siekimą. Koncentruokitės į mažesnius pokyčius - taip išvengsite energijos ir resursų iššvaistymo ir mėgausitės pasiektais rezultatais.

05

Atsparumas ir pozityvumas

Gyvenimas yra dinamiškas ir pastoviai kintantis. Atsparumas padeda prisitaikyti prie pokyčių, o pozityvumas padeda išlaikyti motyvaciją. Naudokite kliūtis kaip galimybę augti, koncentruokitės į tikslą ir mėgauskite kelione.

06

Disciplina

Tikslai pasiekiami veiksmais, kurių daugelio niekas nemato ir nežino. Tai vidinis variklis, kuris veda tave tikslo link. Variklis, kuriam nereikia išorės pritarimo, kuris padeda pasakyti "ne" trukdžiams ir leidžia fokusuotis į savo tikslus, leidžia planuoti mūsų laiką ir išlaikyti kursą.

07

Socializacija

Padarykite savo vidinio rato auditą, kurkite ir puoselėkite prasmingus ryšius. Esate 5 jus supančių žmonių vidurkis. Ar žmonės aplink mane skatina mane augti?

08

Dėkingumas ir buvimas čia ir dabar

Praktikuokite dėkingumą ir buvimą čia ir dabar. Švęskite pergalės, net ir pačias mažiausias, būkite dėkingi už tai ką turite ir sąmoningai būkite čia ir dabar.

09

Gebėjimas adaptuotis

Prisitaikyti nebūtina, nes išgyventi neprivaloma. Gyvenimas dažnai nesilaiko mūsų plano. Gebėjimas adaptuotis prie pakitusios situacijos padeda pasiekti savo tikslų ir įveikti kliūtis.

10

Užsispyrimas

Susidūrę su kliūtimis turite turėti užsispyrimo toliau siekti savo tikslo. Jei fokusuositės į kliūtis, baimes ar vertinimus, jie jus ir sustabdys. Fokusas į tikslą, įveikiant kliūtis, išnaudojant jas kaip progą tobulėti

Išsirinkite 3 įgūdžius, kurie Jums yra patys svarbiausi

Kiekvienam iš trijų įgūdžių atsakykite į šiuos klausimus:

Įgūdis 01	
Ką galiu padaryti daugiau , siekiant lavinti šį įgūdį?	
Ko galiu daryti mažiau , siekiant lavinti šį įgūdį?	
Ko galiu naujo išmokti, siekiant lavinti šį įgūdį?	

Įgūdis 02	
Ką galiu padaryti daugiau , siekiant lavinti šį įgūdį?	
Ko galiu daryti mažiau , siekiant lavinti šį įgūdį?	
Ko galiu naujo išmokti, siekiant lavinti šį įgūdį?	

Įgūdis 01	
Ką galiu padaryti daugiau , siekiant lavinti šį įgūdį?	
Ko galiu daryti mažiau , siekiant lavinti šį įgūdį?	
Ko galiu naujo išmokti, siekiant lavinti šį įgūdį?	

II dalis

PRAEITŲ METŲ / ETAPO APŽVALGA

Kiekvienas kelias į sėkmę prasideda nuo supratimo, kur esate šiandien. Šioje dalyje jūs pažvelgsite į praėjusius metus ir atsigręšite į savo patirtis. Sėkmės paslaptys slypi ne tik pergalių šventime, bet ir pamokose, kurias išmokstame iš nesėkmių. Tai galimybė pasisemti išminties iš savo kelio – suprasti, kas jus sustiprino, o kas galbūt trukdė judėti į priekį.

Šis procesas leidžia jums nusimesti praeities našta ir atsiverti naujoms galimybėms. **Įsisąmoninę, kas veikė ir kas ne, galėsite atlaisvinti vietos augimui, ryžtui ir naujam startui.** Jūs ne tik apgalvosite praeitį – jūs atrasite galios ją panaudoti kaip trampliną į prasmingą ateitį.

Į žemiau pateiktus klausimus pažvelkite kaip į galimybę savirefleksijai, be jokių priekaištų sau, kaltės ar nusivylimo jausmo. Kaip ramus analitikas, su smalsumu peržvelgiantis praėjusius metus.

1

Kas nepavyko praeitais metais / etape?

Ką bandžiau ir nepasisekė?

Ką atidėlioju?

Ką apsimečiau, kad darau, bet iš tiesų neskyriau tiek energijos, kiek galėjau?

Ko vengiau? Kodėl to vengiau?

2

Kokias pamokas iš viso to išsinešu?

Ką galiu išmokti iš praėjusių metų?

Kas mane padarė stipresniu?

Už ką jaučiuosi dėkingas, žvelgdamas į praeitus metus?

3

Sudarykite sąrašą, kas pavyko

Bet kuri pergalė, net ir mažiausia, ugdo mano drąsą ir įsipareigojimą eiti savo gyvenimo keliu. Kuo galiu pasidžiaugti iš praėjusių metų?

Kokias pamokas šitos pergalės mane išmokė?

III dalis

AIŠKUMAS IR PLANAS

„Maži žingsneliai atveda į didelius pasiekimus.“ – Lao Tzu

Aiškumas yra raktas į bet kokio tikslo įgyvendinimą. Šioje dalyje **jūsų svajonės taps konkrečiais, pasiekiamais tikslais, o planai – jūsų kelio gairėmis**. Čia jūs atrasite būdą, kaip savo mintis paversti veiksmais ir užtikrinti, kad kiekvienas žingsnis ves jus arčiau jūsų norimos realybės.

Be aiškos krypties svajonės lieka tik idėjos. Šis skyrius padės jums ne tik suvokti, kur norite būti po metų, bet ir kodėl tai jums svarbu. Kai turite priežastį ir konkretų veiksmų planą, igaunate jėgų perlipti visas kliūtis. Tai nėra tik planavimas – tai jūsų svajonių gyvenimo projektas, prasidedantis dabar.

Aprašykite, kur esate dabar (t.y kokia jūsų dabartinė realybė?)

Gyvenimo laimės ir džiaugsmo prasme?

Mano santykiuose?

Mano sveikatos reikaluose?

Mano finansiniuose reikaluose?

Šiandien jūs kuriate savo rytojų. **Užrašyti tikslai yra daugiau nei tik žodžiai popieriuje – tai jūsų svajonių realizavimas.** Kai tikslai aiškiai apibrėžti, jie tampa realiais, pasiekiamais ir motyvuojančiais. Jie padeda jums matyti kelią, net kai aplinkybės tampa sudėtingos, ir įkvepia ryžtingai judėti pirmyn.

Šioje dalyje jūs įvardysite savo didžiausias svajones ir paversite jas konkrečiais tikslais. Tai jūsų galimybė nuspręsti, kaip atrodys jūsų 2025-ieji. Leiskite sau svajoti drąsiai, bet kartu susitelkti į tai, kas svarbiausia. Tai ne tik apie rezultatus, bet ir apie jūsų augimą šioje kelionėje.

Dabar atėjo metas užrašyti savo tikslus! Suformuluokite juos pagal SMART modelį ir leiskite sau įsivaizduoti, kaip atrodys jūsų gyvenimas, kai šie tikslai taps realybe. Tai jūsų kelionės pradžia – stiprus ir įkvepiantis žingsnis į sekančius metus!

Naudokite SMART modelį tikslų formulavimui

SMART – tai modelis, padedantis užtikrinti, kad jūsų tikslai būtų ne tik gražūs žodžiai, bet ir pasiekiami. Kai kiekvienas tikslas atitinka šiuos principus, jis tampa aiškesnis, labiau motyvuojantis ir lengviau įgyvendinamas.

- **S** – Specifinis: Tikslas turi būti aiškus ir konkretus. Vietoj „aš noriu būti sveikesnis“ pasakykite: „Aš pradėsiu sportuoti 3 kartus per savaitę“.
- **M** – Matuojamas: Kuo galėsite pamatuoti progresą? Pvz.: „Aš numesiu 5 kilogramus per 3 mėnesius“.
- **A** – Pasiekiamas (Achievable): Tikslas turi būti realistiškas. Ką jūs galite padaryti, remdamiesi turimais resursais ir laiku?
- **R** – Reikšmingas (Relevant): Ar šis tikslas atitinka jūsų vertybes ir ilgalaikius siekius? Kodėl jis jums svarbus?
- **T** – Terminuotas: Kiek laiko duosite sau šiam tikslui pasiekti? Nustatykite aiškią datą, kada norite jį įgyvendinti.

3

Kur noriu būti lygiai po vienerių metų?

Mano tikslai gyvenimo laimės ir džiaugsmo srityje

Mano tikslai santykiuose

Mano tikslai sveikatos srityje

Mano tikslai finansiniuose reikaluose

Kiti tikslai

Tikslų prasmė

7 LYGIAI Į SAVE



Atraskite savo tikrąjį tikslų esmę. Dažnai mes siekiame tikslų, tačiau sustojame ties paviršutiniškais atsakymais: „Aš noriu daugiau pinigų“, „Aš noriu būti laimingas“. Bet kodėl? Kas slypi už šių norų? Šis įrankis – „7 lygiai gilyn“ – padės jums atrasti tikrąjį jūsų tikslų esmę ir tikslą. Tai gilesnė kelionė į save, leidžianti suprasti, kodėl jūsų siekiai jums yra tokie svarbūs.

Kai suprasite savo tikslų prasmę, jūsų motyvacija taps neišsenkama. Tai padės jums įveikti abejones, sustiprins jūsų pasitikėjimą savimi ir leis judėti pirmyn net tada, kai pasieksite kliūtis. Tikras pokytis prasideda ne nuo to, ką darote, o nuo to, kodėl tai darote.

Kaip naudoti šį įrankį?

- ❑ **Pasirinkite tikslą.** Užrašykite tikslą, kurio siekiate, pavyzdžiui, „Aš noriu pradėti savo verslą“ arba „Aš noriu pagerinti savo sveikatą“.
- ❑ **Atsakykite į pirmą klausimą: „Kas man iš to?“** Užrašykite savo atsakymą. Leiskite sau būti sąžiningu ir spontanišku.
- ❑ **Toliau gilinkitės.** Atsakykite į kitą klausimą, remdamiesi savo ankstesniu atsakymu. Pavyzdžiui, jei pirmas atsakymas buvo „Daugiau pinigų“, tada sekantis klausimas yra: „Kodėl to noriu?“
- ❑ **Pasiekite gylį.** Kiekvienas atsakymas jus ves giliau į jūsų tikrojo „kodėl“ paieškas. Tai procesas, kuris reikalauja sąžiningumo ir atvirumo sau.
- ❑ **Užrašykite savo išvadas.** Kai pasieksite septintą klausimą, jūs suprasite, kas iš tikrųjų slypi už jūsų tikslo. Šis atsakymas bus jūsų vidinė jėga, padedanti išlaikyti kryptį ir ryžtą siekti savo svajonių.

Atvirumas sau 7 LYGIAI GILYN

Koks mano tikslas:

Kas man iš to?

Kodėl to noriu?

Ką tai man duoda?

Kodėl tai yra svarbu?

Iš kur kyla šitas poreikis?

Ką gaunu, kai tai įgyvendinu?

Koks esu, kai tai turiu?

Šiandien jūs pradėjote kelionę, kuri gali pakeisti jūsų gyvenimą. Tai daugiau nei tikslų sąrašas – tai jūsų svajonių įgyvendinimas.

Nepamirškite, kad kiekviena diena yra nauja galimybė. Laimėjimai ateina per mažus, nuoseklius veiksmus. Leiskite šiai darbo knygai būti jūsų vedliu į 2025-ųjų sėkmę!

Žemiau rasite įrankį, kurio pagalbą galėsite stebėti savo pažangą ir pažymėti svarbius pasiekimus.

Jūs galite tai padaryti. Tai jūsų laikas. Pradėkite dabar!

„Tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo pirmo žingsnio.“ – Senovės patarlė

Papildomas priedas

NAUJI SĖKMĖS METAI

Užpildykite šią dalį kiekvieną mėnesį, kad galėtumėte įvertinti savo progresą, iš naujo įsivertinti savo tikslus ir tęsti kelionę su motyvacija.

Kiekvieną mėnesį atlikite apžvalgą pagal šiuos klausimus:

1. Kokį progresą pasiekiau šį mėnesį?
2. Kokios kliūtys iškilo, ir kaip jas įveikiau?
3. Kokias mažas pergalės galėčiau švęsti?
4. Ką galėčiau daryti geriau ateinančią mėnesį?

Kelionė į savo tikslų pasiekimą yra dinamiška ir verta švęsti! Šiame skyriuje turėsite galimybę stebėti savo pažangą ir pažymėti svarbius pasiekimus.

Kokias pamokas iš šių metų išsinešu?
Ką galiu išmokti iš šių metų?
Kas mane padarė stipresniu?

Bet kuri pergalė, net ir mažiausia, ugdo mano drąsą ir įsipareigojimą eiti savo gyvenimo keliu. Kuo galiu pasidžiaugti iš šių metų?

Kokias pamokas šitos pergalės mane išmokė?

„Tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo pirmo žingsnio.“ – Senovės patarlė

Apie MOMENTUM MASTERY

12 savaičių **Momentum Mastery** programa, paremta CORE VISION metodika, skirta ambicingiems asmenims, siekiantiems asmeninio augimo ir balanso. Programa sukurta patyrusio ICC koučerio - lektoriaus Simono Girdzijausko.



Ko gali tikėtis pabaigęs (-usi) šią 12 savaičių programą?

- Sustiprinsi savo gyvenimo **aiškia kryptį ir prioritetus**. Užtikrintai žinosi kur nori eiti ir kaip ten patekti.
- Iš naujo pažinsi savo **vidinę stiprybę ir pasisemsi įkvėpimo judėti pirmyn**. Įveiksi bet kokius iššūkius, kurie pasitaikys pakeliui, pastiprinsi tikėjimą – žinojimą, kad viskas, kas vyksta, gali būti pamokos. Pradėsi matyti daugiau prasmės savo rutinoje.
- Tobulėsi visose gyvenimo srityse. Kad ir kokį tikslą išsikelsi programoje, pastebėsi, kad **pokyčiai pradeda vykti ir kitose srityse**. Net įsisenėjusios problemos pradės judėti iš sąstingio. Atsiras daugiau balanso dar darbo / profesijos ir gyvenimo.
- **Pasieksi tikslus ir pagerinsi pasitenkinimo gyvenimu jausmą.**

NORI PRISIJUNGTI PRIE
PROGRAMOS?

PASIPLANUOKIME POKALBĮ



info@gyvenimoautorius.lt
www.gyvenimoautorius.lt



momentum
mastery