

# Nepamesk galvos!

## III PATARIMAS

### Ką daryti, jei tau nuolat nesiseka?

Būna dienų, kai viskas krinta iš rankų ir niekas nesiseka. Ypač pikta ir liūdna, kai vienu metu, susikaupia visos nesėkmės. Tuomet gailiesi savęs, o visi tiek kurie jaučiasi puikiai ir giriasi savo sėkme, tave nervina ir erzina.

Tada viskas atrodo kaip šioje formulėje:

Susižeidei + apšaukė tėvai + gavai blogą pažymį + nususuko draugai + suplėšė batus + lauke bjaurus oras liūdna, pikta, nesmagu, neramu, jutiesi nusivylęs, graudu, nerandi sau vietos ir nežinai, ko griebtis, nieko nebenori daryti.

**Visiems žmonėms (netgi gyvūnams!)  
pasitaiko blogų dienų**

Taip nutinka ne tau vienam. Visiems juk negali nuolat sektis (įsivaizduok sporto varžybas, kur visi gautų tik pergales medalius). Tai

neguodžia? Tuomet reikia ieškoti būdų, kaip praskaidrinti niūrias dienas.

Sakoma, kad, kai nuolat sekasi, mes to neįvertiname. O kai sėkmė nusisuka, nekantriai pradedame laukti geresnių dienų. Pavyzdžiui, jei tau nuolat pavyksta puikiai sutepti sumuštinius, tu šio savo talento net nepastebėsi. Bet jei keletą kartų pabandęs tai padaryti, supranti, kad močiutės paruošti sumuštinukai yra daug gardesni už tavuosius? Ir tuomet kaip džiugu, kai pagaliau pačiam pavyksta juos pagaminti, o namiškiai pagiria, jog taviškiai pralenkė ypatinguosius močiutės sumuštinčius! Nors nesėkmės ir liūdina, vis dėlto, jos dažnai išeina į naudą.



## Štai keletas juodų dienų baliklio receptų

### ❖ Nenukabink nosies.

Ar žinai, ką apie nesėkmes pasakoja žymiausi pasaulio profesoriai, šokėjai, sportininkai, keliautojai, dainininkai, aktoriai, gydytojai, verslininkai, net kosmonautai? Jiems gyvenime pavyko daug pasiekti tik dėl to, kad įveikė galybę nesėkmių. Tad, jei nepasisekė, tai dar nereiškia, kad taip bus visada. Svarbu nenukabinti nosies ir bandyti tol, kol pamažu pradės sektis. Visiškai nesvarbu, kad lankai futbolo būrelį, tačiau dar nepavyksta žaisti taip, kaip Lioneliui Mesiui. Pamatysi, kaip netrukus džiugiai skriesi per futbolo aikštę iš trenerio

išgirdęs, kad darai pažangą. Nenusimink, jei ir nepralenksi geriausių pasaulio žaidėjų, svarbu, kad užsiimdamas šia veikla būtum laimingas ir pasitikėtum savimi.

❖ **Galvok apie tai, kas tau sekasi.**

Ir svajok apie tai, ko dar norėtum. Mintys turi magiškų galių būtent jomis gali pritraukti sėkmę.

Pavyzdžiui, jei tau patinka vaidinti ir nori, kad geriau sektųsi teatro būrelyje, įsivaizduok, kaip scenoje tau ploja minios žmonių. Galvok apie tai, kaip puikiai prisimeni visus reikalingus judesius ir žodžius, ką moki vaidinti geriausiai, kokius drabužius norėtum vilkėti ar su kuo kartu lipti į sceną. Stebėk, kaip vaidina tavo mėgstami aktoriai, kaip šie tau pritaria ar pataria tada, kai pats bandai vaidinti. Net jei tave aplankiusi sėkmė nėra tokia, kokios norėtusi, po kurio laiko pastebėsi, kad tu vis tobulėji.

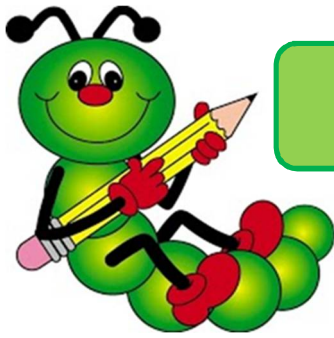
❖ **Apdovanok save.**

Jei pradėjo sektis, už pastangas kartą per mėnesį pasilepink (kokiais nors saldumynais, mėgstama veikla ar smulkiu pirkinium). Apdovanojęs save pajusi dar laimingesnis.

❖ **Kartą per savaitę sudaryk sąrašą, kas tau pasisekė.**

### Sėkmingasis Kamilės savaitės sąrašas

- ❖ Patekau į chorą.
- ❖ Iš chemijos kontrolinio darbo gavau 8, anksčiau tiek niekada nesu gavusi.
- ❖ „Facebook“ mane pagyrė, kad įkėliau gražią dainą.
- ❖ Pavedžiojau šunį ilgiau nei 5 minutes – na, ir kantrybė!
- ❖ Pamerkiauj akį patinkančiam klasės draugui.
- ❖ Susitarėme su drauge vasaros atostogas praleisti kartu.
- ❖ Į indelį nuo grietinės pasodinau avokado kauliuką. Užaugo 2 cm.
- ❖ Išdrįsau nueiti pas dantų gydytoją, nors ir skaudėjo.



## Užduotis

**Vieta tavo sąrašui:**

---

---

---

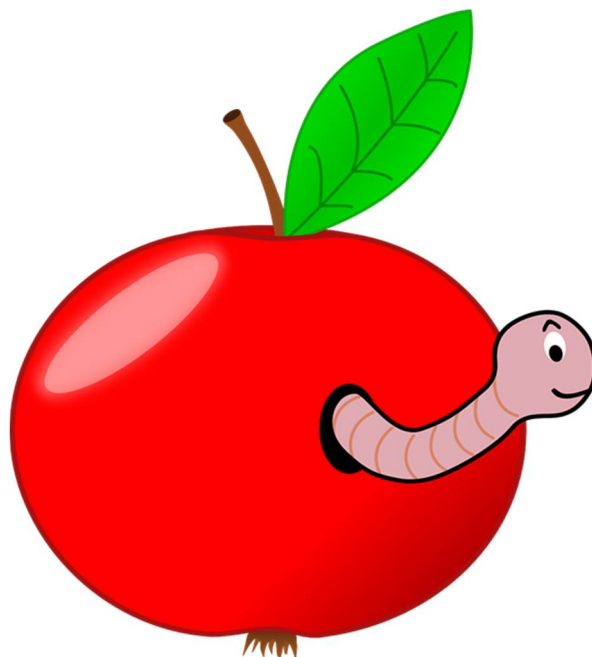
---

---

### ❖ Atrask autoritetą.

Atrask tau patinkantį žmogų ar įžymybę, kuriai sekasi, ir sek jos pavyzdžiu. Jei kitas surado savo sėkmės receptą, gali šiek tiek nusiziūrėti ir taip pats siekti savosios laimės.

Pavyzdžiui, gali dažniau kalbėtis su sėkmingais žmonėmis, klausytis jų pasakojimų arba juos skaityti. Tau pravers žinios ir apie tai, kas tavo autoritetui nesisekė, kokias klaidas padarė, kaip jam pavyko įveikti nesėkmes, jo patarimai kitiems. Svarbu, kad toks žmogus būtų panašus į tave, taip įsitikinsi, kad gali pasisekti ir tau.



## Vis tiek nesiseka? Aukštyn nosį!

### Štai dar keletas patarimų:

- Neskubėk. Gali prireikti laiko, kad geriau pažintum save ir suvoktum, ką sugebi, o ko – ne visai. Reikia nemažai kantrybės ieškant būdų, kaip pasitikėti savimi.
- Būna akimirklų, kai sėkmė atostogauja. Svarbu laukti, kol ji sugrįš.
- Svarbu kalbėtis su žmonėmis, kuriais pasitiki. Pasidalijęs mintimis nurimsi ir pasijusi geriau.
- Kuo daugiau šypsokis sau ir kitiems. Sėkmei tai patinka – besišypsantiems sekasi geriau.

**Gaudyk sėmę! Tu tai gali!**

**Iki!**



(Informaciją psichologė Nijolė paruošė pagal praktinį vadovą vaikams, kaip elgtis įvairiose situacijose „Nepamesk galvos!“).