

KAIP PILDYTI

Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kiek jis tinka jums **dabar**: **0** reiškia „visai ne apie mane“, **10** reiškia „visiškai apie mane“. Atsakykite ne taip, kaip norėtumėte, kad būtų, o taip, kaip yra iš tiesų. Šių atsakymų niekas nematys, tik jūs. Pirmą stulpelį pildykite 0 dieną, antrą paliekite 29 dienai.

0 visai ne apie mane

visiškai apie mane 10



MATOMUMAS	Būti pastebėtam, kalbėti grupėje, rodyti savo darbą	0 DIENA	29 DIENA
1.	Galiu kalbėti grupėje, net kai visi žiūri į mane.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.	Galiu parodyti savo darbą kitiems, kol jis dar nėra tobulas.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.	Jaučiuosi gerai, kai atsiduriu dėmesio centre.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.	Galiu įeiti į patalpą, kurioje visi jau susirinkę, ir nesislėpti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.	Galiu viešai pasidalyti savo mintimi ar nuotrauka be ilgų dvejonų.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

BALSAS	Išsakyti nuomonę, nesutikti, pasakyti „ne“	0 DIENA	29 DIENA
6.	Galiu pasakyti „ne“, kai nenoriu ko nors daryti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7.	Galiu išsakyti savo nuomonę, net jei ji skiriasi nuo daugumos.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.	Galiu nesutikti su vadovu ar kitu autoritetu.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.	Galiu atsisakyti prašymo be ilgų pasiteisinimų.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.	Galiu pasakyti, kad man kažkas netinka, kai tai vyksta.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Tai savirefleksijos priemonė, padedanti pamatyti savo kelią, o ne psichologinis diagnostinis testas.

NETOBULUMAS	Klysti, nežinoti, būti ne idealiai pasiruošus	0 DIENA	29 DIENA
11.	Kai suklystu prie kitų, ilgai savęs negrauju.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12.	Galiu pasakyti „nežinau“, kai iš tiesų nežinau.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.	Galiu užbaigti darbą, net jei jis nėra idealus.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14.	Galiu užduoti klausimą, kuris kitiems gali pasirodyti kvailas.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15.	Kritika neatima iš manęs jausmo, kad esu vertingas žmogus.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

POREIKIAI	Prašyti pagalbos, priimti, rūpintis savimi be kaltės	0 DIENA	29 DIENA
16.	Galiu paprašyti pagalbos, kai jos reikia.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17.	Galiu priimti pagalbą ar dovaną be noro tuoj pat atsilyginti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18.	Galiu skirti laiko sau be kaltės jausmo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19.	Galiu tiesiai pasakyti, ko man reikia, o ne laukti, kol kiti atspės.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20.	Mano poreikiai man yra tokie pat svarbūs kaip kitų žmonių.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

AUTENTIŠKUMAS	Rodyti tikruosius jausmus, būti ne tokiam kaip visi	0 DIENA	29 DIENA
21.	Galiu parodyti, kad man liūdna ar sunku.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22.	Galiu būti savimi, net jei skiriuosi nuo aplinkinių.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23.	Galiu kalbėti apie savo pomėgius ir pažiūras, net jei kiti jų nesupranta.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24.	Galiu prisipažinti, kad kažko bijau ar jaučiuosi nesaugiai.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25.	Galiu nuoširdžiai juoktis ir džiaugtis, net kai kiti žiūri.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. SUSKAIČIUOKITE

Sudėkite kiekvienos srities penkių teiginių balus. Didžiausia galima suma yra 50.

SRITIS	TEIGINIAI	0 DIENA (iš 50)	29 DIENA (iš 50)
Matomumas	1–5	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Balsas	6–10	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Netobulumas	11–15	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Poreikiai	16–20	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Autentiškumas	21–25	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2. NUSPALVINKITE SAVO ŽEMĖLAPĮ

Kiekvienas langelis lygus 5 balams. 0 dieną nuspalvinkite viršutinę eilutę, 29 dieną apatinę. Taip pamatysite pokytį savo akimis.

Matomumas	0 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	29 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Balsas	0 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	29 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Netobulumas	0 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	29 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Poreikiai	0 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	29 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Autentiškumas	0 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	29 d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

3. KĄ PAMATĖTE

Mano stipriausia sritis: _____

Mano didžiausias augimo laukas: _____

Žemiausias balas nėra jūsų trūkumas. Tai vieta, kurioje kažkada labiausiai reikėjo saugotis. Antrą savaitę grįšime prie to ir patyrinsime, kodėl taip nutiko.

Labiausiai noriu išdrįsti...