



GYVENIMO BŪDO TRANSFORMACIJA

21 dienų ekstremali asmenybės ugdymo programa

Pasveikinimas

Labas, sveikiname tave su tuo, kad nusprendei dalyvauti programoje “Gyvenimo būdo transformacija”. Tai nepaprastas sprendimas, kadangi mokymų programa NĖRA lengva, dauguma pratimų bus gana nekomfortiški ir neįprasti.

Būtent todėl mes ir užduodame juos, tik, kai mes išeiname iš savo komforto zonos, mes maksimaliai efektyviai augame ir vystomės.

Išklausykite pamokų audio įrašus arba dalyvaukite gyvuose webinaruose ir nuosekliai diena po dienos atlikite visas užduotis. Neverta praleisti kokią nors dieną arba peršokti į priekį. Mokymai sukurti tokiu būdu, kad didžiausias efektyvumas ir maksimalus rezultatas pasiekimas būtent nuoseklus užduočių vykdymo dėka.

Be to vienos dienos užduočių praleidimas gyvų mokymų metų gresia jums geltona kortele. O dvi geltonos kortelės – pašalinimas iš tolimesnių mokymų.

Jeigu klausotės šių mokymų įrašų galite sau taikyti tokį pat principą patys ;) Tikrai efektyvu.

P.S. Taip, mes patys atlikinėjame šių mokymų užduotis kartu su kitais dalyviais, gyvų mokymų metu. Ir lygiai taip pat atlikinėjome VISAS užduotis.

Jeigu kyla kokių nors klausimų dėl mokymų, rašyk mums adresu info@starfishacademy.lt

Linkėjimai,

Jurijus Clavas

Turinys

| | |
|-----------------------------------|----|
| PASVEIKINIMAS..... | 2 |
| TURINYS | 3 |
| 1 DIENA | 4 |
| 2 DIENA | 5 |
| 3 DIENA | 6 |
| 4 DIENA | 7 |
| 5 DIENA | 8 |
| 6 DIENA | 9 |
| 7 DIENA | 11 |
| 8 DIENA | 15 |
| 9 DIENA | 16 |
| 10 DIENA | 17 |
| 11 DIENA | 18 |
| 12 DIENA | 19 |
| 13 DIENA | 20 |
| 14 DIENA | 21 |
| 15 DIENA | 22 |
| 16 DIENA | 23 |
| 17 DIENA | 24 |
| 18 DIENA | 25 |
| 19 DIENA | 26 |
| 20 DIENA | 27 |
| 21 DIENA | 28 |
| SVEIKINAME PABAIGUS MOKYMUS!..... | 29 |

1 diena

1. Pasidaryti 3 savo nuotraukas (profilu, šonu, pusiau šonu)
2. Negerti alkoholio ir nerūkyti 21 dieną
3. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
4. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
5. Pasidaryti generalinį tvarkymą namuose, išmesti visus senus nereikalingus daiktus.
6. Ištrinti visa pornografiją iš savo kompiuterio.

2 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivilioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
3. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
4. Planuoti savo dieną: surašyti valandomis, blokais. Surašyti ką konkrečiai darysite kurį bloką
5. Sudaryti nepabaigtų darbų pilną sąrašą ir sugrupuoti į 4 grupes: skubūs ir svarbūs, neskubūs ir svarbūs, skubūs ir nesvarbūs, neskubūs ir nesvarbūs.
6. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliejimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
7. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugarą, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti nuo 3 min. ir daugiau.
8. Atsisakyti saldumynų, cukraus.
9. Palaikyti tvarką namie.

3 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliejimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Pradėti rūpintis savo mityba:
 - a. Išbraukti greitą maistą
 - b. Pradėti teisingais pusryčiais (baltymai)
9. Nežiūrėti televizoriaus 21 dieną
10. Per savaitę min. 1 kartą nueiti į šokių užsiėmimus. Jeigu jau lankote šokius, nueikite į jogos užsiėmimus
11. Nevalgyti saldumynų 21 d.
12. Pradėti vesti sėkmės žurnalą. Pildyti jį kiekvieną dieną vakarais
13. Pradėti taikyti papildomą motyvaciją. Įvesti baudą sau – sumą, kurios nesinorėtų prarasti ir kurią mokėsite už savo klaidas. Baudas rinkti į voką, surinktą sumą mokymų pabaigoje paaukoti labdarai. Bauda mokėti už kiekvieną neatliktą darbą iš dienos plano. Planuokite atsakingai!
Mano bauda yra _____ Lt
14. Dienos planavimas. Planas A ir Planas B, jeigu kažkas nesigaus, tai naudoti antrą planą.
15. Pradėti kontroliuoti savo finansus, vesti biudžetą
16. Maksimaliai “uždaryti” smulkius darbus

4 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
10. Sudaryti rytinių ritualų lentelę, kur žymėsite jų atlikimą
11. Tikrinti el. Paštą, telefoną tik 2 kartus per dieną (suplanuoti)
12. Įvesti teigiamą motyvaciją. Skirti sau balus už atliktus darbus:
 - 1 – smulkūs darbas (ritualai nesiskaito)
 - 2 – vidutinis darbas ~2 va. Trukmės
 - 3 – stambus, svarbus darbas. Trunka keletą dienų. Skirti balą tik jeigu pabaigėte darbą!
13. Tikslas per 2 dienas surinkti 10 balų
14. Įsteigti prizus už balų skaičių (10 balų, 30 balų, 50 balų)

Mano prizai:

10 balų _____

30 balų _____

50 balų _____

15. Atliktus darbus rašyti į sėkmės žurnalą, skiriant jiems balus. Neatliktiems darbus skirti baudas
16. Tęsti neužbaigtų darbų naikinimą. Koncentruotis į degančius darbus.
17. Santykiai:
 - Padovanoti mamai gėlių
 - Padaryti masažą mylimam žmogui

5 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Skirti daugiau dėmesio žmonėms lauke – įsivaizduoti koks yra jų gyvenimo būdas
10. Laikytis informacinės dietos – išjungti soc. tinklus (Facebook ir t.t.), neskirti laiko tuščiam bendravimui.
11. Pagalvoti kokį ryškų ir galingą nuotykį norėtumėte patirti artimiausiu metu
Noriu artimiausiu metu patirti

12. Su kuo kartu norėtumėte jį patirti? _____
13. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
14. Poilsio planavimas, įterpti mini poilsio blokus
15. Padaryti 10 dalykų sąrašą, viršijančių tai ką jūs galite įprastai padaryti savo darbe, tai, kas duos jums didesnį rezultatą
16. Pasižiūrėti filmą "Prieš pakratant kojas"
17. Pildyti sėkmės žurnalą

-
14. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
15. Įterpti rezervinius blokus
16. Su mylimu žmogumi surengti neįprastą vakarą – tik dviese
17. Pildyti sėkmės žurnalą

7 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Paimti savo “gyvenimo balanso ratą” ir pasižiūrėti kodėl dar ne gaunate maksimumo kiekvienoje sferoje. Užrašyti visas priežastis:

I. Sveikata:

II. Šeima:

III. Aplinka:

IV. Karjera/Verslas:

V. Finansai:

VI. Materialinės aplinka:

VII. Laisvalaikis:

VIII. Saviugda:

10. Pratimas "Nekrologas". Pabaigti frazes apie save:

I. Visą gyvenimą jis/ji buvo

II. Pagrindiniais charakterio bruožais
buvo _____

III. Visas savo jėgas ji/jis atidavė tam,
kad _____

IV. Ji/jis pragyveno vertingą
gyvenimą _____

V. Kaip atmintis apie

_____ liko _____

VI. Dėkingi žmonės niekada nepamirš

VII. Atsisveikinant norėtusi pasakyti, kad

11. Sulėtėjimas. 2-3 valandas praleisti gamtoje.

12. Apibendrinti savaitės rezultatus. Pasižiūrėti kokie darbai atlikti. Paskaičiuoti balus ir baudas

Mano savaitės balai: _____

Mano savaitės baudos: _____

13. Sudaryti kitos savaitės planą pagrindiniais blokais

14. Iš 10 darbo užduočių, kurias rašėte išrinkti 3 dalykus, kuriuos pradėsite daryti kitą savaitę

I. _____

II. _____

III. _____

15. Dienos planavimas Planas A ir Planas B

16. Surašyti potencialių naujų pajamų šaltinių sąrašą. Pasirinkti 1 ir sudaryti jo realizavimo planą

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Pasirinktas _____

Veiksmų planas:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

www.starfishacademy.lt

5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
17. Pildyti sėkmės žurnalą

8 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Aprašyti idealų gyvenimą pagal šiuos kriterijus:
 - I. Pajamos
 - II. Emocijos
 - III. Įgūdžiai ir žinios
 - IV. Tai, kas suteikią džiaugsmą
 - V. Bendravimo aplinka
 - VI. Santykiai
 - VII. Sveikata
 - VIII. Laikas
 - IX. Ką jūs duodate pasauliui
10. Visada uždavinėti sau klausimą “Ar tai ką darau atitinka mano idealaus gyvenimo būdo suvokimą?”
11. Papildyti gyvenimo balanso sričių aprašymus, sudarant tikslus 5 metams, remiantis turimu paveikslu.
12. Padvigubinti baudas už neatliktus darbus

Nuo šiol mano bauda yra _____ Lt
13. Pradėti įgyvendinti tuos 3 dalykus, kuriuos suplanavote
14. Pradėti kurti naują pajamų šaltinį
15. Pradėti dirbti efektyvioje būsenoje: vienu momentu koncentruotis į vieną užduotį, maksimaliai vengti pertraukimų. Atlikinėti vieną darbą nepertraukiamai 50 min.
16. Pradėti lankytis soliariume – įdegiui
17. Sudaryti išvaizdos patikros sąrašą, tikrinti save pagal jį išeinant iš namų:
 - I. Plaukai švarūs
 - II. Ar nusiskutęs / ar tvarkingas makiažas
 - III. Švarūs marškiniai
 - IV. Kostiumas, marškiniai, kaklaraištis suderinti
 - V. Kelnės / Sijonas išlygintos
 - VI. Švarūs batai
 - VII. Šypsena
18. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
19. Pildyti sėkmės žurnalą

9 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kiekvieną dieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų
10. 3 nauji veiksmai, kurie didinti rezultatus darbe, iš sąrašo
11. Toliau dirbti su naujo pajamų šaltinio kūrimu
12. Paskambinti tėvams: mamai, tėčiui, pasakyti, kaip juos mylite
13. Peržiūrėti 5 m. tikslus, kuriuos surašėte ir surašyti tikslus 1 metams (detaliai su terminais ir rezultatais)
14. “Kameros”. Įsivaizduoti, kad visa dieną jūs dalyvaujate televizijos šou, jus stebi. Tūkstančiai žiūrovių stebimų jūsų elgesį.
15. Išmokti naudotis Mindemap programa, skirtai sudarinėti atminties žemėlapius.
16. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
17. Pildyti sėkmės žurnalą

10 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kiekvieną dieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų
10. Rekomendacija: išklausyti greitojo skaitymo kursas
11. Kai susidursite su svetimo žmogaus žvilgsnius, nenusukti akių pirmiems, kuo ilgiau išlaikyti žvilgsnį.
12. Remiantis 1 metų tikslais, surašyti trumpalaikius tikslus 3 mėn. Paimti gyvenimo balanso ratą ir sudaryti jį 3 mėn. Ir tikrinti kiekvieną savaitę.
13. Rasti bendrą pomėgį ir užsiimti juo kartu su savo antra puse.
14. 3 nauji veiksmai, kurie didinti rezultatus darbe, iš sąrašo
15. Toliau dirbti su naujo pajamų šaltinio kūrimu
16. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
17. Pildyti sėkmės žurnalą

11 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliejimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kiekvieną dieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų
10. Žiūrėti kitiems žmonėms į akis, įdedant maksimaliai šilumos ir gėrio į žvilgsnį
11. Tikslus, kuriuos surašėte 3 mėn. Įtraukti į šių tikslų suplanuotą veiksmų planą
12. Maksimaliai “uždaryti” nebaigtus darbus pagal sąrašą
13. Pagalvoti, ko dar nedarėte, o norėtumėte padaryti
14. Susidaryti “kalendoriuką – binariuką” – užbraukinėti dienas, kurios praėjo po pusę dienos. Atgaline tvarka nuo 31 iki 1 ir išbraukinėti kiekvieną dieną.
15. 3 nauji veiksmai, kurie didinti rezultatus darbe, iš sąrašo
16. Toliau dirbti su naujo pajamų šaltinio kūrimu
17. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
18. Pildyti sėkmės žurnalą

12 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kiekvieną dieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų
10. Daryti vieną didelį darbą, pabaigti iki rezultato. Kažką kas seniai jau tęsiasi.
11. 3 nauji veiksmai, kurie didinti rezultatus darbe, iš sąrašo
12. Toliau dirbti su naujo pajamų šaltinio kūrimu
13. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
14. Pildyti sėkmės žurnalą

13 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kiekvieną dieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų
10. Pamėginti vizualizuoti, kaip grįžtate prie darbo, kai jūsų dėmesį kažkas atitraukia. Padeda įkvėpimas, iškvėpimas.
11. Realizuoti tai, ką suplanavote padaryti 11 dienos 13 punkte.
12. Paskaityti biografijas tų žmonių, kuriais daugiausia žavėtės. Užsirašyti 10 žmonių ir bent vieno iš jų biografiją pradėti skaityti arba klausyti
Aš pasirinkau _____ biografiją.
13. 3 nauji veiksmai, kurie didinti rezultatus darbe, iš sąrašo
14. Toliau dirbti su naujo pajamų šaltinio kūrimu
15. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
16. Pildyti sėkmės žurnalą

14 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Apibendrinti 2 savaitę. Suskaičiuoti balus ir baudas.
Mano savaitės balai: _____
Mano savaitės baudos: _____
10. Apdovanoti save už surinktus balus.
11. Sulėtėjimas gamtoje – sąmoningai tingėti (mažiausiai pusė dienos)
12. Sudaryti savaitės planą
13. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
14. Pildyti sėkmės žurnalą

15 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliejimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kiekvieną dieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų
10. Padidinti baudas 1,5 karto
Mano nauja bauda yra _____ Lt
11. Baudas galima panaikinti surinktais balais: 1 bauda – 3 balai. Perskaičiuoti kiek darbų reikėtų atlikti, kad panaikinti visas baudas
12. Sudaryti 10 draugų sąrašą, su kuriais nebendraavote ilgiau nei 3 mėn. Paskambinti, pasiteirauti, kaip jiems sekasi
 1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
13. Kūryba: Parašyti eilėrašči "honku" stiliuje
14. Pabaigti įgyvendinti 10 dalykų darbe ir sukurti naują pajamų šaltinį
15. Visą dieną vaikščioti su šypsena
16. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
17. Pildyti sėkmės žurnalą

16 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kiekvieną dieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų
10. Visą dieną sakyti komplimentus kitiems žmonėms, visiems, ką sutinkate
11. Kūryba: parašyti mažiausiai 1 eilėrašį. Galima perfrazuoti kitų išsaugant ritmą.
12. Skelbti savo eilėrašį Facebook (jeigu neturite vartotojo, susikurkite)
13. Aprašyti savo idealią dieną pasakojimo formą. Tam skirti valandą. Galima įterpti paveikslėlius. Aprašyti, kokia ją matote šiandien.
14. Kuriame rezervus:
 - I. Santaupos, perteklinės lėšos
 - II. Pinigų rezervas, kuris leis išgyventi 6 mėn.
 - III. Super rezervas, kuris leis gyventi 2-3 metus nekeičiant gyvenimo būdo.
 - Paskaičiuoti savo santaupas: _____ Lt
 - Kurti saugumo pagalbę (min. 6 mėn.). Atidėti 10% į atskirą sąskaitą
 - Kurti super pagalbę (1-3 metams). Pagalvoti, kokios yra galimybės juos investuoti, kad padengit infliaciją
15. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
16. Pildyti sėkmės žurnalą

17 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kiekvieną dieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų
10. Įgyvendinti vieną punktą iš idealios dienos vaizdo
11. Parašyti nedidelį pasakojimą
12. Mirkelti žmonėms, kurie draugiškai žiūri
13. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
14. Pildyti sėkmės žurnalą

18 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kasdieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų ir jūsų idealios dienos
10. Kasdieną lyginti save su vakarykščiu savimi
11. Padirbėti su savo išvaizda. Pasirinkti ką nors vieną, ko niekada nedarėte ir padaryti
12. Kuo daugiau savęs atiduoti artimiems – malonios smulkmenos
13. Įsidiesti gimtadienių priminimo programą
14. Piešimas – pasirinkti piešinį ir perpiešti
15. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
16. Pildyti sėkmės žurnalą

19 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kasdieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų ir jūsų idealios dienos
10. Kasdieną lyginti save su vakarykščiu savimi
11. Padovanoti gėlę nepažįstamai merginai/vaikinui – gauti malonumą iš proceso
12. Pabaigti užduotis, kurių nepadarėte
13. Sulėtėjimas: skirti pusę dienos sau
14. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
15. Pildyti sėkmės žurnalą

20 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kasdieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų ir jūsų idealios dienos
10. Apibendrinti mokymus: ką suspėjote, ko ne, aprašyti mokymų rezultatus
11. Paskaičiuoti ir atiduoti baudas ir balus:
12. Mano savaitės balai: _____
13. Mano savaitės baudos: _____

14. Parašyti ką toliau darysite pasibaigus mokymams
15. Sudaryti kitos savaitės planą
16. Parašyti visus klausimus
17. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
18. Pildyti sėkmės žurnalą

21 diena

1. Iš lovos keltis iš karto pabudus, nesivolioti, neperstatinėti žadintuvo.
2. Mankšta
3. Ryte bėgioti (mažiausiai 15-20 min.)
4. Po bėgiojimo – grūdinimasis: apsiliesimas šaltu vandeniu arba kontrastinis dušas. Būtina pradėti nuo galvos
5. Pratimas laikysenai: stovėjimas prie sienos, prisilietus pečiais, nugara, pakaušiu, sėdmenimis ir kulnais). Stovėti 10 min.
6. 30 min. skirti saviugdai skaityti arba klausyti audio knygos
7. Pasižiūrėti į save veidrodyje ir nusišypsoti sau
8. Tvarka namuose
9. Kasdieną atlikti mažiausia vieną darbą, kuris padės jums judėti link jūsų tikslų ir jūsų idealios dienos
10. Apibendrinti mokymus: ką suspėjote, ko ne, aprašyti mokymų rezultatus
11. Surasti mažiausiai 2 žmones ir perduoti jiems žinias iš šių mokymų
12. Perklausti visų dienų įrašus ir pabaigti visas užduotis
13. Įtraukti į savaitės planą 1 iškrovos dieną
14. Įtraukti 1 apkrovos dieną – skirtą tik stambiems 3 balų darbams, už rutininius darbus tą dieną savęs nebausti.
15. Įtraukti į dienotvarkę vieną dieną be kompiuterio
16. Dienos planavimas Planas A ir Planas B
17. Pildyti sėkmės žurnalą

Sveikiname pabaigus mokymus!

Prašome parašyti kurso puslapyje Facebook komentaro lauke arba mums adresu info@starfishacademy.lt savo įspūdžius apie mokymus – ką naujo ir naudingo sau gavai, kokių pokyčius tai padarė gyvenime, bendrus įspūdžius. O taip pat atsakyti į du klausimus:

1. Ar rekomenduotum šiuos mokymus kitiems?
2. Kodėl taip arba kodėl ne?

Pagarbiai ir sėkmės,

Jurijus Clavas