

## Pakeitimai



Kaip susidorojame su pokyčiais savo gyvenime?

Gyvenimas nuolat kinta, mes negalime pasikeisti. Nuo pat žmogaus nuopuolio esame priklausomi nuo laikinumo. Abelio vardas (Pr 4, 2) reiškia "laikinumas"; jo brolio Kaino vardas (Pr 4, 12-16) reiškia "persekiojamas, skubinamas"; 16 eilutėje minima Nodo žemė reiškia "neramaus gyvenimo šalis".

## Pakeitimai

Mes negalime **nesikeisti**!

- Mūsų gyvenimo etapai yra tarsi metų laikai, o metų laikai keičiasi.
- Pokyčiai - tai galimybės ir (arba) galimybės, tačiau jie taip pat kelia pavojų
- Jei gyvensime aktyviai, inicijuosime pokyčius

Pokyčiuose yra nežinomi elementai - nežinomybė kelia baimę:

- sukelia išgyvenimo instinktą / apsauginį mechanizmą  
*Gynybinė reakcija / skepticizmas naujovių atžvilgiu*
- staigus, netikėtus, nepageidaujamas pokytis  
*esame bejėgiai*  
*pasyvūs, t. y. tik pokyčių aukos*  
*Aplinkos žaisliukas ir nulemtas likimas*  
*dažnai laukiame taip ilgai, kad galime tik reaguoti*  
*mieliau plaukiame su minia, užuot ieškotų savo pašaukimo*  
*mieliau kaltiname kitus, nei "imame ? rankas" savo likimą*

Numatyti pokyčius

- Atpažinkite ženklus, nubrėžkite pasekmes!  
*aktyviai veikite*  
*Pavyzdys: darbas / nepasitenkinimas*
- Nagrinėkite alternatyvas, galvokite apie galimus veiksmus iš anksto

Jei aktyviai kovojate su pokyčiais, turite veikti pasipriešinimą

- Jūs galite pakeisti JUS, bet ne KITUS!
- Supraskite pasipriešinimą, sumažinkite baimę, sukurkite pasitikėjimą
- informuokite, paaiškinkite

Kokiose srityse vyksta pokyčiai?

- Santykiai

- Darbas / mokykla
- Asmenin?s (fizin?s, psichologin?s, intelektin?s, dvasin?s)
- Laisvalaikis
- Jaunimo grup? / bažny?ia

Poky?iai ne d?l j? pa?i?

- Gerai apgalvotas žingsnis po žingsnio
- jokio zigzagini?o kurso, joki? greit? sprendim?, kurie atneša *Stabilum?, krypt?, t?stinum?*

Poky?i? poveikis:

- Grandinin? reakcija  
*svarbus tinklinis m?stymas*
- Poky?i? tikslai  
*Pager?jimas, o ne "pad?ties pabloginimas"*

Poky?iams reikia degal? / energijos žr. AUTO!!!

- Noras keistis
- Spaudimas keistis dažnai yra naudingas  
*vidin? paskata*

Lengvi ir sunk?s keliai

- kokio dydžio yra projektas
- kokio dydžio yra mano ištekliai? Galimyb?s? Kokios yra išankstin?s s?lygos?  
Koki? s?lyg? turiu? Ar išdr?siu tai padaryti?
- Kur man reikia pagalbos?

Automobilio tipas / poky?io tipas

- mano ?g?džiai, žinios, patirtis (taip pat žr. grafik? pdf priede)

Tikslas: kur noriu tobul?ti ir augti?

Išdr?skite padaryti kažk? naujo:

- Pionieriškas darbas
- Ne?prastas darbas  
*pakeiskite savo m?stym?, m?stykite "nestandartiškai", išdr?skite b?ti netradiciniai*
- thinktank
- Pasipriešinimo ?veikimas - asmenin?s kompetencijos skatinimas  
Pavyzdys: "Traukinys nevažiuoja"  
*paneigti*  
*priimti + analizuoti problem?*  
*Sukurti sprendimo strategij?*  
*realizuoti: Dr?sa, pasitik?jimas savimi, optimizmas, lankstumas, noras veikti, vizija, novatoriškas darbas, pasitik?jimas Dievu*

Poky?iams reikia geb?jimo

- savirefleksijos
- pripažinti savo nekompetencij?
- socialin?s kompetencijos
- geb?ti atlaikyti paradoksalias ir dviprasmiškas situacijas
- geb?ti atleisti
- lankstumo
- nuosekliai m?styti
- Patirti malonum? ir džiaugsm?

Poky?iai iš Biblijos perspektyvos (žr. pried?)

- Dievas skatina mus augti iš bendryst?s su Juo ir keisti nepriklausomus elgesio modelius, kuriuos suformavo nuod?m?
- Dievas nori mus pakeisti iš vieno šlov?s ženkle ? kit?, kad taptume panaš?s ? J?z? ir b?tume Jam malon?s
- J?zus yra m?s? stipryb? ir suteikia mums atram? bei saugum? visuose gyvenimo poky?iuose
- Dievo žodis ir Šventoji Dvasia veda mus, kad vaikš?iotume Dievo išmintimi, ir padeda mums priimti teisingus sprendimus
- tur?dami š? žinojim?, kaip Dievo vaikai, galime dr?siai žvelgti ? asmeninius poky?ius šiame pasaulyje kasdien ir taip pat siekti poky?i? pasaulyje! Tie, kurie nesikei?ia, pasikeis ir bus panaš ?s ? v?jyje plev?suojan?i? v?liav? ar metalo laužyne r?dijan?i? gelež?!

## Susidorojimas su poky?iais

[Umgang m Veraenderungen.pdf](#)

## Šaltinio nuoroda

- "?vadas ? poky?i? tem?", Tania Kommerth, [www.presencing.com](http://www.presencing.com)
- "Nauji mokymosi ir poky?i? metodai" Franz Decker, Lexika Verlag. 1996, p.194 ir toliau
- Nuotrauka: archyvas Juropa, [www.juropa.net](http://www.juropa.net)