



# PILLARS OF POWER



▶▶ Dalyvio pratybų sąsiuvinis ▶▶

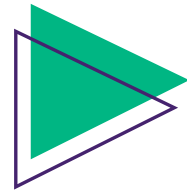


**Vardas:**



**Co-funded by  
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

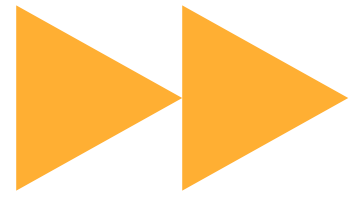


© Netwerkpro Foundation

Visos teisės saugomos. Jokia šio leidinio dalis negali būti atgaminta, saugoma automatizuotoje duomenų bazėje ar viešai skelbiama bet kokia forma ar bet koku būdu – elektroniniu, mechaniniu, fotokopijavimo, įrašymo ar pan. – be visų autorių raštiško leidimo.



# VILTIS: TEIGIAMOS MINTYS IR SVAJONĖS



*Viltis, pozityvios mintys ir svajonės apie tvarią visuomenę.*

*Viltis yra dorybė, atspindinti mūsų pagrindinį pasitikėjimą ateitimi. Tvarumo kontekste viltis yra nepakeičiama. Ji veda mūsų teigiamas mintis ir svajones apie geresnį, patogesnį gyventi pasaulį.*

*Šis vidinis įsitikinimas motyvuoja mus dirbti siekiant sukurti tvarią visuomenę, kurioje kiekvienas vilties vedamas žingsnis į priekį prisideda prie mūsų bendrų svajonių apie ateities kartas įgyvendinimo.*



## 1 užduotis – Maži žingsniai, turintys didelį poveikį

Norint jaustis stipriems, jums reikia teigiamo požiūrio – kad jūs esate svarbūs ir tai, ką darote, taip pat yra svarbu.

Ką daryti, kai jus užvaldo neigiami ar beviltiškumo jausmai? Kartais esate taip įsitraukę į tai, kad nežinote, nuo ko pradėti.

Pradėkite nuo kažko mažo, nedidelio pokyčio, kuris galiausiai turės didelį poveikį.

Šie maži žingsniai visada veda kažkur, kur galima pamatyti pokyčius. Ir visada kažkas, kas auga, suteikia vilties. Koks galėtų būti pirmasis žingsnis?

## 2 užduotis – Jausmas, kad esate čia ir dabar

Ką galite padaryti, kai jaučiatės nelaimingi ir apimti neigiamų minčių ar jausmų?

Pirmiausia, pajuskite, kad esate čia! Kūno jutimas. Vakar yra jūsų galvoje (fantazija), rytoj yra jūsų galvoje (fantazija). Dabar esate čia, būtent čia, būtent dabar.



### 3 užduotis – Minties galia



**Galiu daryti viską, ką noriu.**

**Galiu tai padaryti.**

**Aš esu aš, ir tai yra gerai.**

**Aš esu geras toks, koks esu.**

**Priimu save su visais savo privalumais ir trūkumais.**

**Galiu išmokti šią pamoką.**

**Aš galiu jausti, duoti ir gauti meilę.**

**Aš esu svarbus kitiems.**

**Viskas praeina.**

**Viskas susitvarko.**

**Aš esu svarbus.**

**Aš turiu žmonių, kurie mane myli.**

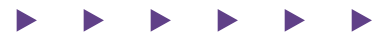
**Aš esu mylimas.**

**Aš niekada neklystu, aš tik mokausi.**

**Aš leidžiu sau būti žmogumi ir mokytis.**

**Aš esu svarbus kitiems.**





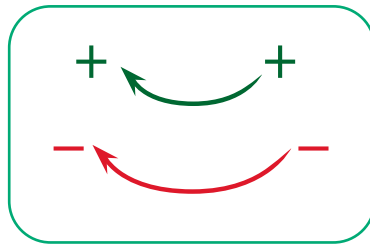
## 4 užduotis – Pozityvūs veiksmai

### Pozityvios mintys

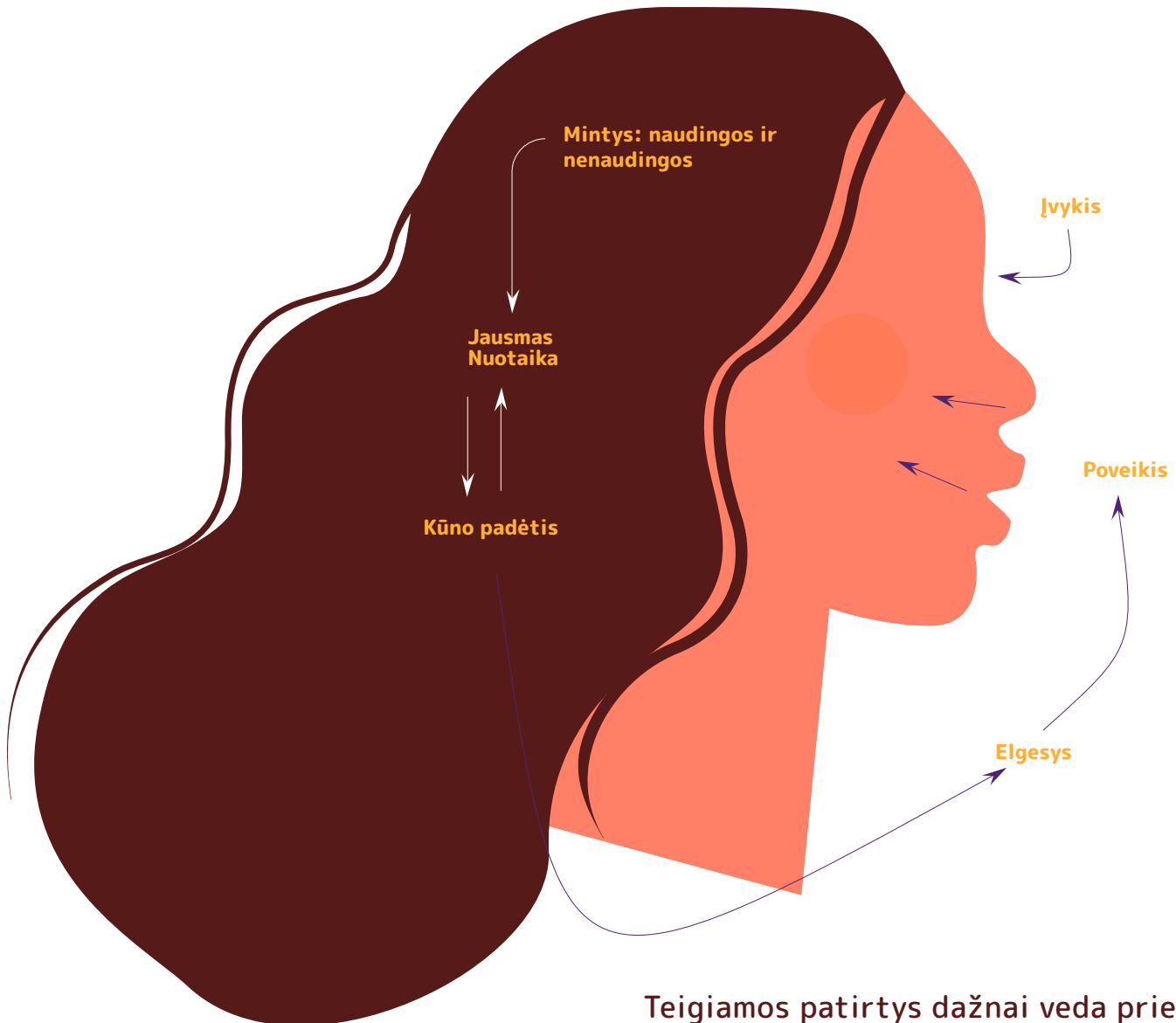
**Kokios pozityvios mintys jus daro laimingą?**

**Kokios mintys padeda, kai turite neigiamų minčių?**

**Kokį patarimą apie pozityvų mąstymą esate iš ko nors gavęs?**



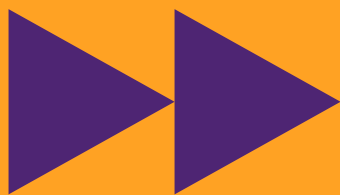
## Mintis – Emocija – Veiksmas – Patirtis



Teigiamos patirtys dažnai veda prie teigiamų minčių, kurios savo ruožtu veda prie dar daugiau teigiamų patirčių, o tai vėlgi veda prie dar daugiau teigiamų minčių. Tas pats pasakytina ir apie neigiamas patirtis bei mintis – tai tarsi ciklas. Teigiamos mintys taip pat gali padėti patirti teigiamas emocijas, ir atvirkščiai.

Ką išsinešiu iš šių mokymų? Ko išmokau? Ką manau esant svarbu prisiminti?

# TAPATYBĚ: KAS AŠ ESU?



*Tvari visuomenė grindžiama stipriu identiteto ir saugumo jausmu. Identitetas suteikia žmonėms ryšio su savo bendruomene ir gamtine aplinka jausmą. Šis ryšys motyvuoja mus rūpintis savo aplinka ir siekti tvarumo. Kai žmonės jaučiasi susiję, jie yra labiau linkę aktyviai prisidėti prie tvarių iniciatyvų, kurios saugo ir stiprina tiek jų pačių, tiek kitų ateitį.*



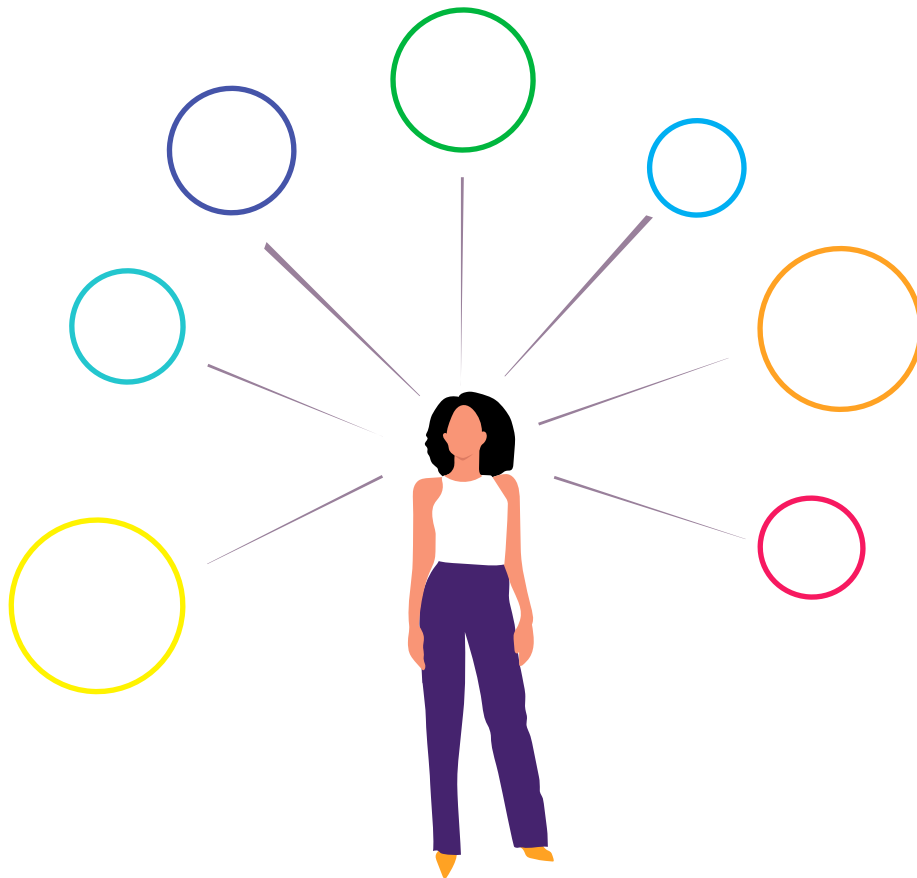
## 1 uždauotis – Gamta – puoselėjimas

Puoselėjimas	Gamta
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

## 2 užduotis – Vaidmuo



Su kokiais vaidmenimis mes save tapatiname?

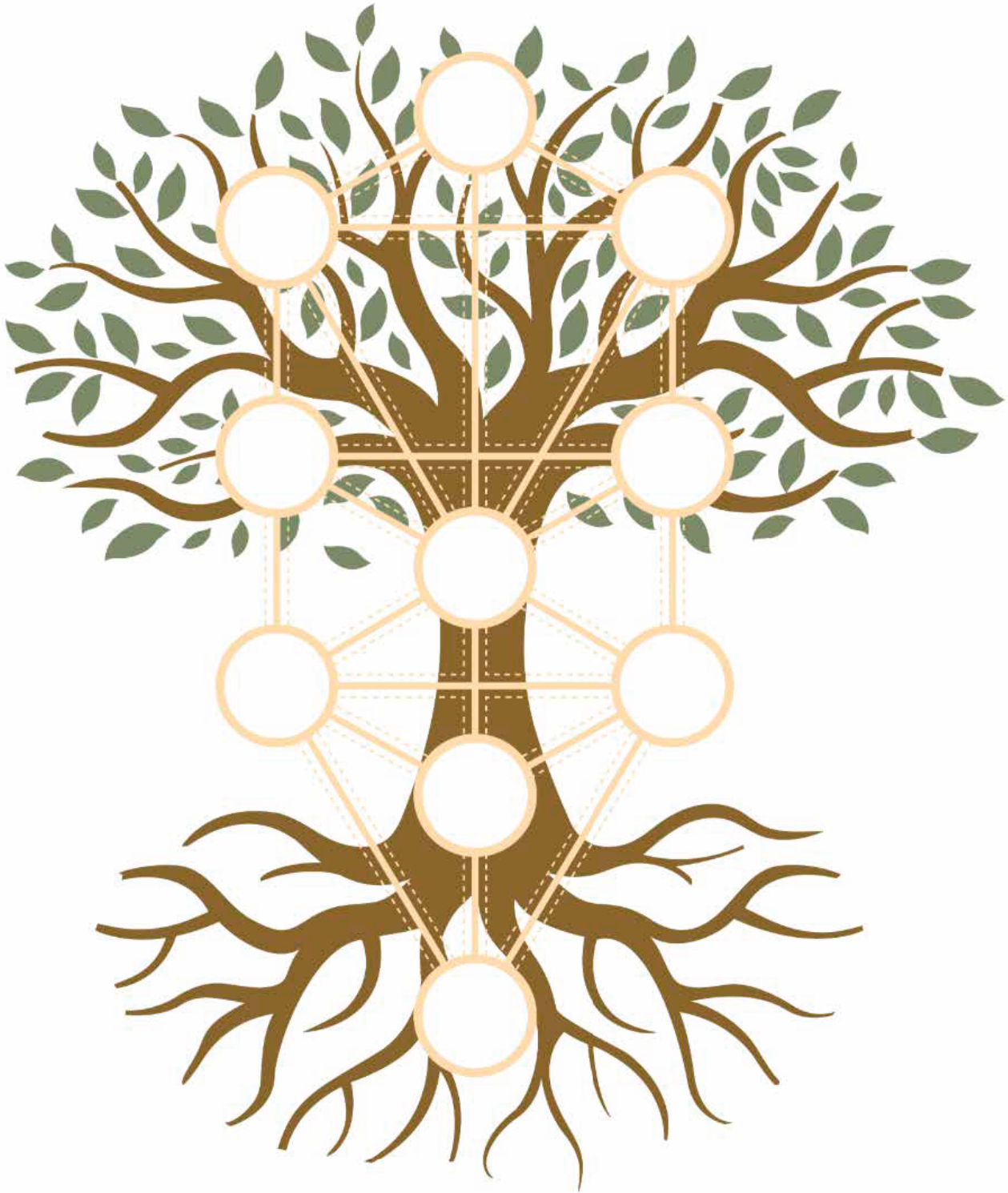


## 3 užduotis – Gyvenimo daina

Kokia yra jūsų mėgstamiausia muzika ar daina?



## 4 užduotis – Ekologinė tapatybė



## 5 užduotis – Gyvenimo medis\*



Ką išsinešiu iš šių mokymų? Ko išmokau? Ką manau esant svarbu prisiminti?

The background is a vibrant green with various shades and textures. It features several overlapping, semi-transparent circles in different colors like teal, blue, and yellow. A large, stylized number '15' is prominently displayed in the center, rendered in a gradient of colors from light blue to yellow. The word 'SAUGUMAS' is written in white, bold, uppercase letters across the middle of the image.

SAUGUMAS

15

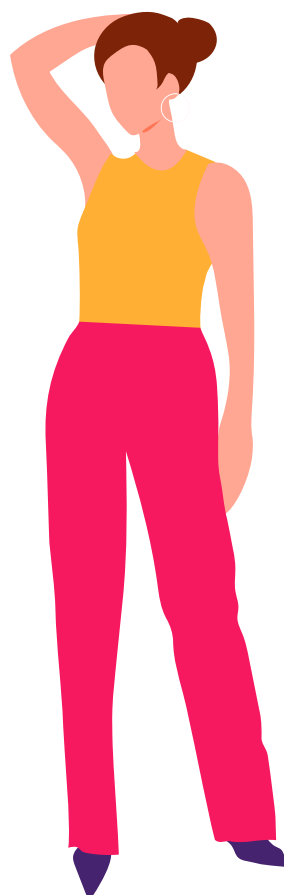


*Norint laisvai augti ir tobulėti, svarbu jaustis saugiai. Ribų suvokimas ir nustatymas padeda jaustis saugiai. Fizinis ir socialinis saugumas yra būtinas norint pasitikėti stabiliu ir teisingu pasauliu.*

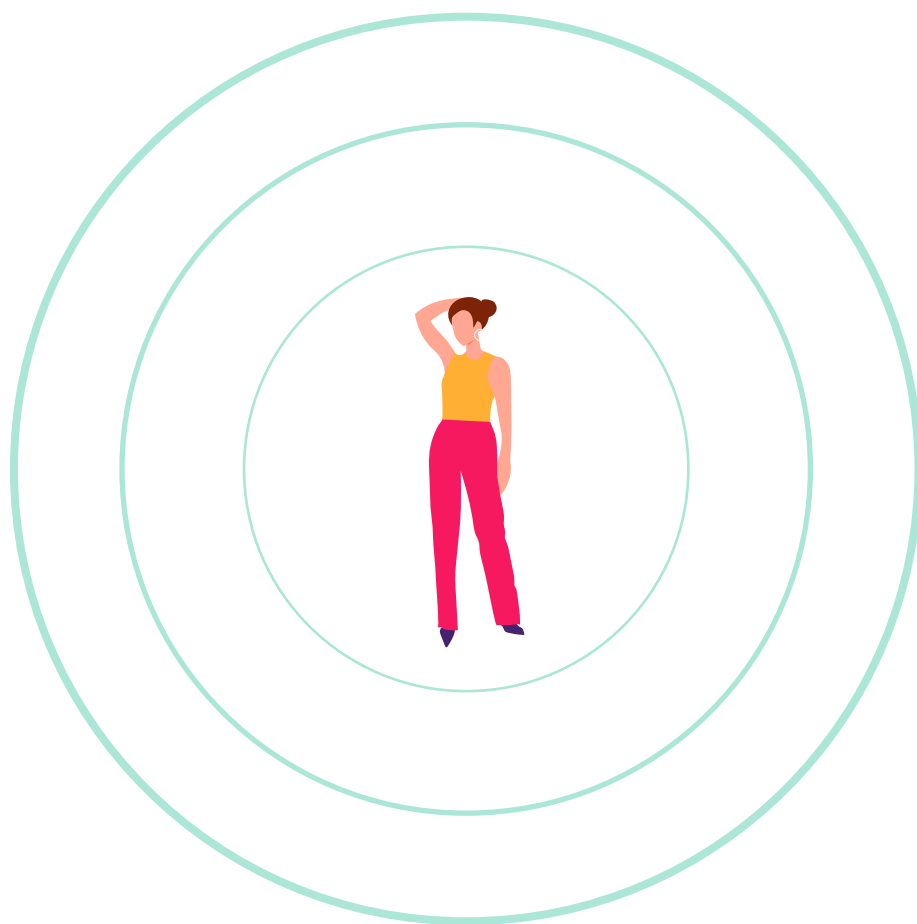


## 1 užduotis – Kas tu esi?

Būti vaiku, partneriu, šeimos nariu, motina ar tėvu,  
draugu, kaimynu, kolega, pažįstamu, klasioku, ben-  
drapiliečiu, tautiečiu, žmogumi...



## 2 užduotis – Mokykitės nustatyti ribas





## TEORIJA

### Fizinės ribos

Fizinės ribos taip pat vadinamos kūno ribomis. Šias ribas nustatote, kad kitiems parodytumėte, kiek jie gali prisiliesti. Nustatydami ribas, parodote, kas gali ir turi teisę jus liesti ir koku mastu jiems tai leidžiama daryti arba ne. Tai labai svarbi riba, nes neturėtų būti taip, kad bet kas galėtų jus liesti.

### Mentalinės ribos

Mentalinės ribos suteikia jums galimybę susidaryti savo nuomonę. Ir, be to, jos suteikia jums galimybę išreikšti savo mintis. Niekas kitas negali kontroliuoti jūsų minčių ir jūs neturite visada sutikti su kitų žmonių mintimis.

### Emocinės ribos

Kiekvienas žmogus turi savo emocijas. Mūsų aplinkoje esantys žmonės gali manipuliuoti. Jūsų pačių emocinės ribos apsaugo jus nuo šių žalingų išorės įtakų. Ir leidžia jūsų pačių emocijoms vaidinti svarbų vaidmenį.

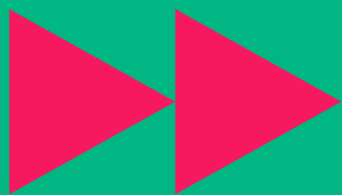


Ką išsinešiu iš šių mokymų? Ko išmokau? Ką manau esant svarbu prisiminti?

The background is a vibrant red with various shades of pink and magenta. It features several overlapping, semi-transparent circles and a large, stylized number '4' in the center-right. The number '4' is composed of multiple overlapping shapes in shades of orange, yellow, and green. The text 'RYŠIAI IR PARAMA' is written in white, bold, uppercase letters on the left side.

RYŠIAI IR  
PARAMA

20



*Umuntu Ngumntu Ngbantu: „Aš esu...  
Nes mes esame!“*

*Ubuntu yra egzistencinė išmintis, kilusi iš  
(Pietų) Afrikos. Mūsų šiuolaikinis pasau-  
lis gali daug ko pasimokyti iš Ubuntu. Tai  
giliai įsišaknijęs žmogiškasis supratimas,  
kad mes visi esame neatskiriama susiję.  
Ubuntu dvasia: „Aš esu, nes mes esame.“*



## 1 užduotis – Ryšio svarba

Kiekvienas, kas kada nors skrido lėktuvu, žino, kad prieš pakilimą visada duodamos instrukcijos, kad jei oro slėgis sumažės, pirmiausia reikia užsidėti deguonies kaukę sau ir tik tada padėti vaikui ar kitam asmeniui. Juk kokia nauda kitiems, jei jūs prarandate sąmonę? Taigi, pirmiausia pasirūpinkite savimi, susipažinkite su savo ir savo kūno poreikiais ir tik tada galėsite padėti kitiems. Jei reikia, paprašykite kitų pagalbos. Bet padėkite kitiems tik tada, kai patys esate pakankamai stiprūs.



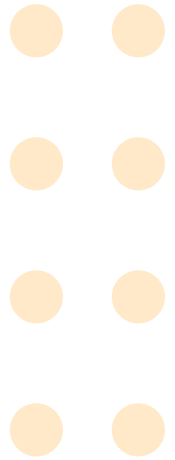
## 2 uždauotis – Socialinis ratas

Jausmas, kad esi susijęs su kitais žmonėmis, yra svarbi gyvenimo dalis. Tai padeda mums jaustis priimtiems, mylimiems ir remiamiems.

Kai dalijamės džiaugsmu, laime ir liūdesiu, jaučiamės stipresni ir dažnai randame jėgų toliau eiti pirmyn. „Socialinis tinklas“ – tai žmonės, kurie tau yra svarbūs. Tai žmonės, su kuriais jaučiatės susiję arba kurie daro įtaką jūsų gyvenimui. Gali būti labai sunku, jei turite palikti šiuos žmones, nes turėjote palikti savo namus ar šalį. Kartais gali būti nesaugu palaikyti ryšį su šeima ir draugais. Sukurti naują socialinį tinklą gali būti sunku, jei nežinote kalbos ar kultūros. Nors tai atrodo bauginamai, labai verta stengtis sukurti palaikantį socialinį tinklą.



### 3 užduotis – Šokti ir (arba) dainuoti kartu

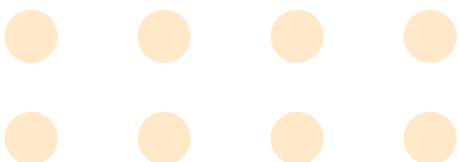


Parodyti save / drįsti būti pažeidžiamam, išreikšti savo jausmus. Parodydami save kitiems, stiprinate ryšį. Dainavimas / šokis – tai savęs atskleidimas ir jausmų išreiškimas. Tai taip pat pažeidžiamumas, todėl dainavimas ar šokis kartu yra ypač ryšį stiprinanti veikla.

### 4 užduotis – Autentiškas bendravimas – klausymasis ir dalijimasis norais

Sąmoningumo klausytis svarba ir gydomasis poveikis.

Kokius norus atradote? Ko jums trūksta ir ką tai pasako apie tai, kas jums yra svarbu?



## 5 užduotis – Kaip užmezgate ryšį su kitais žmonėmis? Su savo aplinka?

Kaip jautiesi susijęs su pasauliu aplink tave? Su gyvūnais, augalais, medžiais, jūra, dangumi? Kokia, tavo nuomone, yra žmogaus vieta pasaulyje? Ar žmogų laikai gyvūnų ir gamtos šeiminkais? Ar žmogus yra gamtos dalis? Kaip tai supranti?

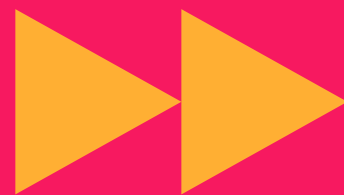


Ką išsinešiu iš šių mokymų? Ko išmokau? Ką manau esant svarbu prisiminti?

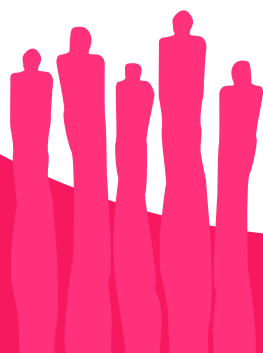


ATSPARUMAS

26



*Šių mokymų metu galėsite sukurti savo „vertybių kompasą“. Taip pat išmoksite pasinaudoti savo stipriosiomis pusėmis sunkiu metu ir geriau suprasti savo reakcijas į stresą ir traumą.*





## 1 užduotis – Stresas

Su kuo jums asocijuojasi žodis „stresas“?

### **Kas yra stresas?**

Stresas atsiranda, kai fiziškai ar psichiškai esate priversti daryti daugiau, nei jūsų organizmas gali iškęsti. Stresas taip pat atsiranda, kai kyla pavojus.

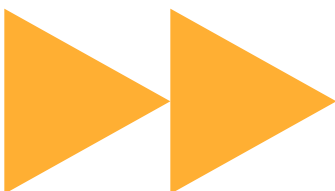
### **Kodėl egzistuoja stresas?**

Stresas suteikia papildomos energijos ir motyvacijos, kai turime kažką padaryti; jis yra tam, kad mums padėtų. Stresas tampa problema, kai trunka per ilgai, kai nepakankamai ilsimės arba kai mažiausios smulkmenos sukelia mums stresą.

Pavojaus akimirkomis stresas padeda mums greičiau reaguoti (bėgti, kovoti), o tai padeda mums išgyventi.

## 2 užduotis – Streso simptomai

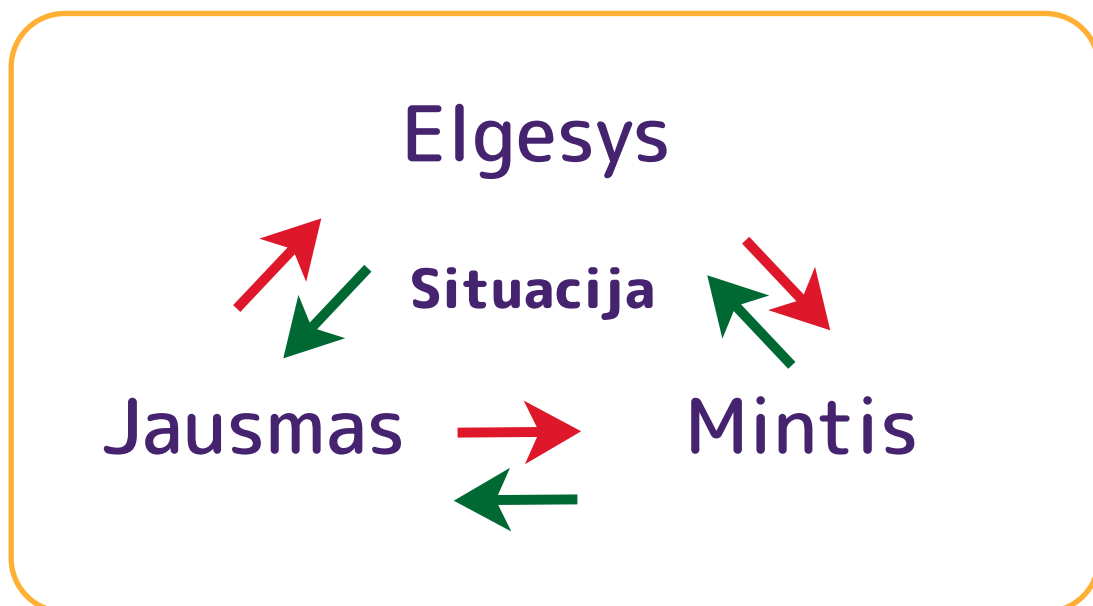
Ar galite pateikti keletą streso simptomų pavyzdžių?





### 3 užduotis – Streso priežastys

Jūsų mintys daro įtaką jūsų stresui.



## 4 užduotis

Kokie pratimai geriausiai padeda kovoti su stresu?



## 5 užduotis

Kvėpavimo pratimas:

4 kartus įkvėpkite, 2 kartus sulaikykite kvėpavimą, 6 kartus iškvėpkite (f-f-f garsu), 2 kartus sulaikykite kvėpavimą. Pakartokite 8 kartus.

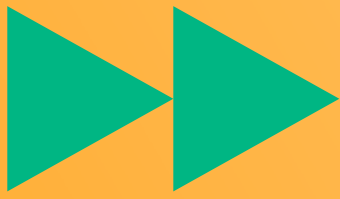


Ką išsinešiu iš šių mokymų? Ko išmokau? Ką manau esant svarbu prisiminti?



# DARBAS SU TALENTU

31

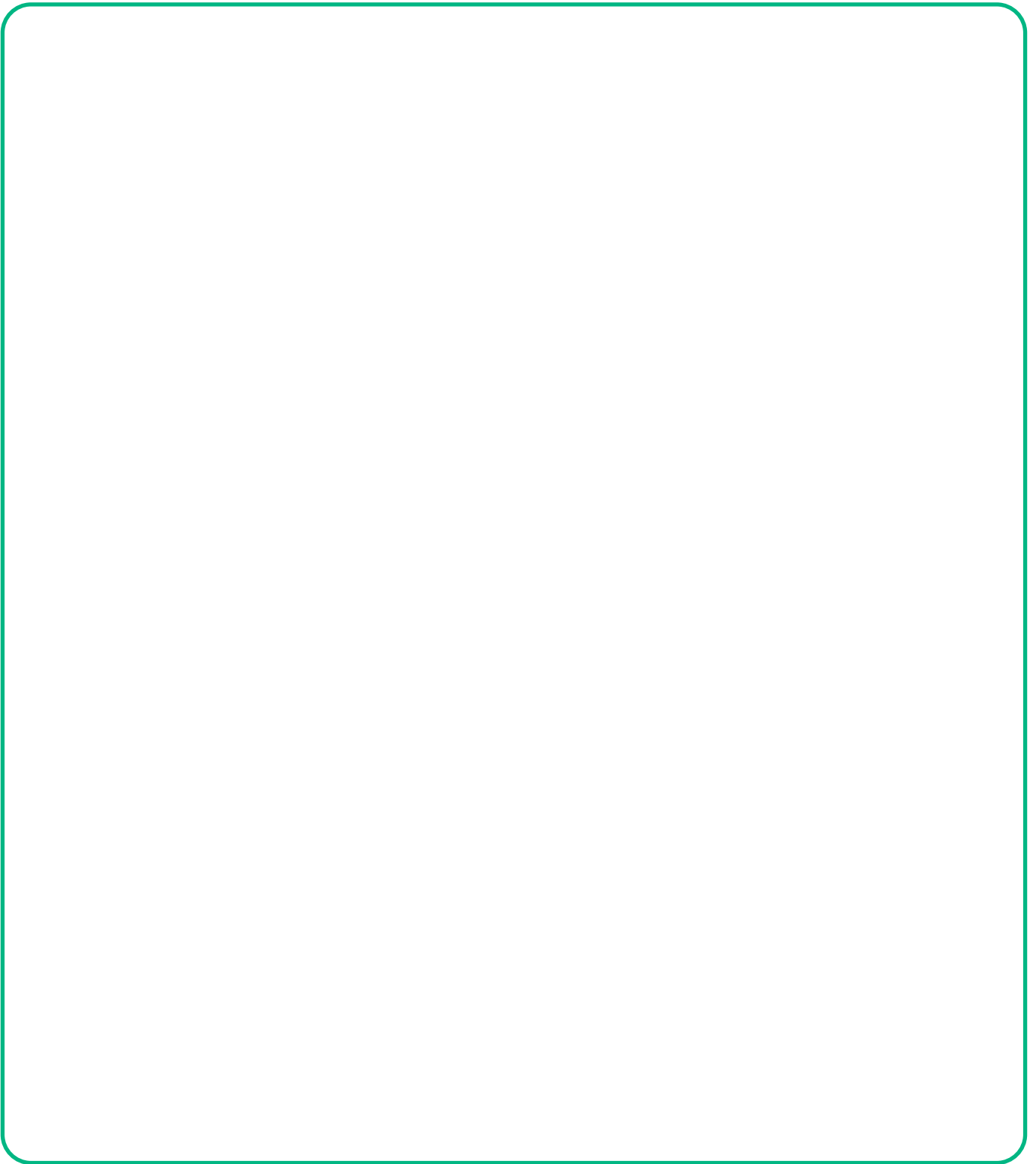


*Kiekvienas žmogus turi unikalių savybių, kurias gali panaudoti asmeniniam ar profesiniam tobulėjimui. Šiuose mokymuose išmoksite jas atpažinti ir susieti.*



## 1 užduotis – Vertybės

Šie mokymai padės jums geriau suprasti savo unikalias asmenines savybes.  
Žr. 1 priedą.



## 2 užduotis – Aš noriu / Aš galiu / Aš esu / Aš žinau / Aš turiu\*

**Aš žinau**

**Aš galiu**

**Aš esu**

**Aš turiu**

**Aš noriu**

## 1 priedas

### Vertybių sąrašas

Tai yra gyvenimo vertybių pavyzdžių sąrašas. Sąrašas nėra išsamus, jokių būdu neišbaigtas ar oficialus. Jame gali būti žodžių, kurie yra neaiškūs, būdingi tam tikrai kultūrai arba abstraktūs. Prireikus paprašykite paaiškinimo.

**Tolerancija:** gebėjimas priimti save ir kitus žmones tokius, kokie jie yra, bei gyvenimą tokį, koks jis yra.

**Nuotykliai:** būti drąsiam, aktyviai ieškoti, kurti ar tyrinėti naujas ar įdomias patirtis.

**Ryžtingumas:** pagarbiai ginti savo teises ir prašyti to, ko norite.

**Autentiškumas:** būti nuoširdžiam, neapsimetinėti, būti savimi.

**Grožis:** vertinti, kurti, puoselėti ar ugdyti grožį savyje, kituose, aplinkoje ir pan.

**Rūpestis:** rūpintis savimi, kitais, aplinka ir kt.

**Iššūkis:** nuolat siekti tobulėti, mokytis ir augti.

**Užuojauta:** daryti kažką gero žmonėms, kuriems sunku.

**Gamta:** žaluma ir gyvūnai.

#### Sveikata

#### Ryšys

**Prisidėjimas:** prisidėti, siūlyti pagalbą, teikti pagalbą arba daryti teigiamą įtaką sau ar kitiems.

**Laikymasis:** gerbti ir laikytis taisyklių bei įsipareigojimų.

**Bendradarbiavimas:** būti paslaugiam ir pasiruošusiam bendradarbiauti.

**Drąsa:** būti drąsiam ar narsiam; nepasiduoti baimei, pavojui ar sunkumams.

#### Energingumas

#### Kūrybiškumas

**Smalsumas:** būti susidomėjusiam; tyrinėti ir atrasti.

**Skatinimas:** padrąsinti ir įvertinti elgesį, kurį vertinu savyje ar kituose.

**Lygybė:** elgtis su kitais taip, kaip elgiuosi su savimi, ir atvirkščiai.

**Entuziazmas:** ieškoti, kurti ir dalyvauti veiklose, kurios yra stimuliuojančios ar įdomios.

**Būklė:** išlaikyti arba gerinti savo fizinę formą; rūpintis savo fizine ir psichine sveikata bei gerove.

**Lankstumas:** gebėti lengvai prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių.

**Laisvė:** gyventi laisvai; pasirinkti, kaip gyventi ir elgtis, arba padėti kitiems daryti tą patį.

**Draugiškumas**

**Malonumas**

**Dosnumas**

**Dėkingumas**

**Humoras**

**Kuklumas**

**Įsipareigojimas:** būti darbščiam, atsidavusiam, atkakliam.

**Nepriklausomybė:** būti nepriklausomam ir pačiam spręsti, kaip elgtis.

**Intymumas:** atsiverti, išreikšti save ir atsiskleisti – emociškai ar fiziškai – santykiuose su artimais žmonėmis.

**Teisingumas:** būti už teisumą ir teisingumą.

**Meilė**

**Tvarka:** būti tvarkingam ir produktyviam.

**Galia**

**Abipusiškumas:** užmegzti santykius, kuriuose yra pusiausvyra tarp to, kas duodama ir kas gaunama.

**Pagarba:** elgtis su savimi ir kitais pagarbiai; būti mandagiam, dėmesingam ir rodyti teigiamą vertinimą.

**Atsakomybė:** būti atsakingam ir prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.

**Saugumas:** apsaugoti save ar kitus nuo pavojų.

**Savęs suvokimas:** suvokti savo mintis, jausmus ir veiksmus.

**Rūpinimasis savimi:** rūpintis savo sveikata ir gerove, užtikrinti, kad būtų patenkinti mano poreikiai.

**Savęs ugdymas:** toliau augti, tobulėti ar siekti žinių, įgūdžių, charakterio ar gyvenimo patirties tobulinimo.

### **Savikontrolė**

**Seksualumas:** atrasti arba išreikšti savo seksualumą.

**Dvasingumas:** ryšys su kažkuo didingesniu už mane patį.

**Įgūdžiai:** nuolat tobulinti savo įgūdžius ir stengtis juos panaudoti visomis jėgomis.

**Parama:** teikti paramą, būti naudingam, drąsinti ir būti dėl savęs ar kitų.

**Pasitikėjimas:** būti patikimam, lojaliam, ištikimam, nuoširdžiam ir sąžiningam.

Įrašykite čia savo vertybę, kuri neįtraukta:

## 2 priedas Talentai ir kompetencijos

RŪPESTINGAS	LINKSMAS	PASITIKINTIS SAVIMI
KOMUNIKABILUS	LENGVAI BENDRAUJANTIS	ORGANIZUOTAS
KUKLUS	DRAUGIŠKAS	AMBICINGAS
PROTINGAS	KŪRYBINGAS	PASLAUGUS
JAUTRUS	PATIKIMAS	TVARKINGAS / PEDANTIŠKAS / NAŠUS
RYŽTINGAS	UNIVERSALUS	DRAŠUS
ATVIRAS	SUBTILUS	ENTUZIASTINGAS
JUOKINGAS	NEPRIKLAUSOMAS	RAMUS
RIMTAS	DOSNUS	PAGARBUS
PRAKTIŠKAS	ENERGINGAS	DĖMESINGAS
STIPRUS / GALINGAS	SĄŽININGAS	KANTRUS
ATVIRAS	ATSAKINGAS	SPONTANIŠKAS
ĮTIKINAMAS	LANKSTUS	DARBŠTUS
SUMANUS	TARPININKAS	HARMONINGAS
ATSIDAVĘS	TIKSLO SIEKiantis	ATKAKLUS
ATSIPALAIHAVĘS	BESIDOMINTIS	GERAS KLAUSYTOJAS
RYŽTINGAS	IDEALISTAS	ANALIZUOJANTIS
DRAUSMINGAS	TOLERANTIŠKAS	ĮKVEPIANTIS
GINA SAVO NUOMONĘ	IMASI INICIATYVOS	PATIKIMAS

### 3 priedas Talentai ir kompetencijos

**Ambicingas / norintis mokytis**

**Nuoširdus**

**Daugiakalbis**

**Rūpestingas**

**Elegantiškas**

**Kūrybingas**

**Atsidavęs**

**Lankstus**

**Greitas**

**Draugiškas**

**Dosnus**

**Gebantis efektyviai valdyti laiką**

**Gebantis spręsti problemas**

**Geras klausytojas**

**Padedantis kitiems**

**Sąžiningas**

**Turintis humoro jausmą**

**Malonus / mylintis**

**Motyvuotas**

**Optimistiškas**

**Atviras**

**Teisingas**

**Kantrus**

**Nuoseklus**

**Atsakingas**

**Susivaldęs**

**Gebantis dirbti komandoje**

**Tolerantiškas**

**Patikimas**

**Įvairiapusiškas**

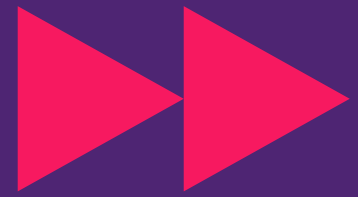
**Produktyvus**

Ką išsinešiu iš šių mokymų? Ko išmokau? Ką manau esant svarbu prisiminti?



# ASMENINIAI TIKSLAI

40



*Šių mokymų metu dirbsite su savo asmeniniais tikslais, nes ryšys su tvariaja ir ekologiška visuomene prasideda nuo savo stipriųjų pusių atradimo. Galbūt jau žinote, kur slypi jūsų talentai, o galbūt dar turite apie tai pagalvoti. Turite unikalių savybių, kurias galite panaudoti tiek asmeniniam, tiek profesiniam tobulėjimui. Mokymų metu išmoksite atpažinti ir identifikuoti šias savybes, kad galėtumėte jas efektyviai panaudoti savo tobulėjimui.*



## 1 užduotis – Tikslų nustatymas



Tikslai			
Veiksmai			

**Svarstydami „tikslus“, atsižvelkite į šiuos punktus:**

1. Palvokite apie teigiamą tikslą.
2. Pasirinkite tikslą, kurį galite pasiekti.
3. Galvokite apie veiksmus, kuriuos turite atlikti, kad pasiektumėte savo tikslą.
4. Nustatykite konkrečius tikslus, kad žinotumėte, kada juos pasiektėte.

## Pavyzdys: tikslų nustatymas



<b>Tikslai</b>	<b>Fiziniai pratimai</b>	<b>Sveika mityba</b>	<b>Mesti rūkyti</b>
<b>Veiksmai</b>	<b>Kasdien vaikščioti pusvalandį</b>	<b>Pačiam gamintis maistą</b>	<b>kreiptis pagalbos į gydytoją</b>

## 2 užduotis – Jūsų asmeninis pristatymas

### TEORIJA

Pristatymas – tai trumpas (1 minutės trukmės) pasakojimas apie produktą, idėją arba save. Jūs papasakojate trumpą istoriją apie save, savo savybes ir tai, kas jus džiugina. Visiems tai skirtinga, bet jei paruošite įdomų pristatymą, tikimybė, kad žmonės jus prisimins, yra didesnė. Savo pristatymą (ar jo dalį) galite panaudoti pokalbiuose su savo kontaktų tinklo nariais, darbo pokalbiuose ar motyvaciniame laiške. Stovėdami ant scenos ir pasakodami savo istoriją, sustiprinsite savo pasitikėjimą savimi!



# Žodžių sąrašai

## 1. Viltis: teigiamos mintys ir svajonės

Olandų	Arabų	Ukrainiečių	Prancūzų	Anglų
Vertrouwen	ثقة	Довіряти	Confiance	Trust
Geest	روح	Свідомість	Esprit	Mind
Verdrietig	حزين	Сумний	Triste	Sad
Gedachten	أفكار	Думки	Pensées	Thoughts
Waardevol	ذو قيمة	Цінний	Précieux	Valuable
Geliefd	محبوب	Коханий	Apprécié/Aimé	Loved
Toestemming	الاذن	Дозвіл	Consentement	Consent/Permission
Bleven (Blijven)	بقي	Залишився	Est resté (Rester)	Remained (To remain)
Waarneming	ملاحظة	Спостереження	Perception	Perception
Bewaken	مراقبة	Охороняти	Surveiller	To guard
Stemming	مزاج	Настрій	Vote	Mood
Steunen	يدعم	Підтримувати	Soutenir	To support
Bereiken	تحقيق	Досягати	Atteindre	To achieve

lietuvių	Italų	Ispanų	Graikų
Pasitikėjimas	Sicuro di se stesso	Confianza	Εμπιστοσύνη
Protas	Mente	Mente	Νους
Liūdesys	Triste	Triste	Λυπημένος
Mintys	Pensieri	Pensamientos	Σκέψεις
Vertingumas	Prezioso	Valioso	Πολύτιμος
Meilė	Amato	Amado	Αγαπημένος
Sutikimas / leidimas	Consenso/ Permesso	Consentimiento/ Permisio	Συναίνεση/Άδεια
Išlikimas (išlikti)	Rimanere	Permanecer	Έμεινε (Να παραμείνει)
Suvokimas	Percezione	Percepción	Αντίληψη
Saugoti	Proteggere	Proteger	Να φυλάσσω
Nuotaika	Umore	Estado de ánimo	Να φυλάσσω
Remti	Supporto	Apoyar	Να υποστηρίξω

## 2. Tapatybė: kas aš esu?

Olandų	Arabų	Ukrainiečių	Prancūzų	Anglų
Aangeboren	خلقى	вроджений	Inné	Innate
Aangeleerde	تعلمت	навчився	Appris	Learned
Eigenschappen	الخصائص	властивості	Propriétés	Characteristics
Nature	طبيعة	природа	Nature	Nature
Nurture	تنشئة	виховувати	Nourir?	Nurture
Biologie	مادة الاحياء	біологія	Biologie	Biology
Genetica	علم الوراثة	генетика	Génétique	Genetics
DNA	الحمض النووي	ДНК	ADN	DNA
Samengesteld	مجتمعة	складений	Constitué	Composed
Gemeenschappelijk	مشتركة	загальний	Commun	Communal
Innerlijk	داخليا	внутрішній	Intérieur	Inner
Uiterlijk	خارجيا	зовнішній вигляд	Extérieur	External
Persoonlijkheid	شخصية	особистість	Personnalité	Personality
Gemeenschap	تواصل اجتماعي	спільнота	communauté	Community
Kenmerken	مميزات	характеристики	Caractéristiques	Characteristics
Zelfbeeld	صورة ذاتية	власний імідж	Image de soi	Self-image
Meervoudig	مضاعف	множинні	Multiple	Multiple
Kwaliteiten	الصفات	якості	Qualités	Qualities
Herleven	إعادة احياء	оживити	Revivre	To revive
Karakter	صفة	характер	Caractère	Character
Trots/Fier	فخور اعتزاز/	гордість/ гордий	Fière	Proud
Invloed	تأثير	вплив	Influence	Impact
Situatie	موقف	ситуація	Situation	Situation
Bewust	واعي	обізнаний	Conscient	Aware
Zintuigen	حواس	почуття	Sens	Senses
Realiteit	واقع	реальність	Réalité	Reality
Beschrijven	وصف	описувати	Décrire	To describe
Droevige	حزين	сумно	Triste	Sad
Ervaringen	خبرة	досвідчений	Expériences	Experiences

## 2. Tapatybė: kas aš esu?

<b>lietuvių</b>	<b>Italų</b>	<b>Ispanų</b>	<b>Graikų</b>
Įgimta	Innato	Innato	Έμφυτος
Įgyta	Imparato	Aprendido	Μαθημένος
Charakteristika	Caratteristica	Característico	Χαρακτηριστικό
Prigimtis	Natura	Naturaleza	Φύση
Auklėjimas	Allevamento	Crianza	Ανατροφή
Biologija	Biologia	Biología	Βιολογία
Genetika	Genetica	Genética	Γενετική
DNR	DNA	ADN	DNA
Sudėtinė	Composto	Compuesto	Σύνθετος
Bendruomeninė	Comunale	Comunal	Κοινοτικός
Vidinė	Interno	Interior	Εσωτερικός
Išorinė	Esterno	Externo	Εξωτερικός
Asmenybė	Personalità	Personalidad	Προσωπικότητα
Bendruomenė	Comunità	Comunidad	Κοινότητα
Bruožai	Immagine di sé	Autoimagen	Αυτοεικόνα
Asmeninis įvaizdis	Proprietà	Propiedades	Ιδιότητες
Daugialypė	Molteplici	Múltiple	Πολλαπλός
Savybės	Qualità	Cualidades	Ποιότητες
Atgaivinti	Ravvivare	Revivir	Να αναζωογονώ
Charakteris	Carattere	Carácter	Χαρακτήρας
Pasididžiavimas	Orgoglioso	Orgullosa	Περήφανος
Poveikis	Impatto	Impacto	Αντίκτυπο
Situacija	Situazione	Situación	Κατάσταση
Sąmoningumas	Cosciente	Consciente	Συνειδητός
Pojūčiai	Sensi	Sentidos	Αισθήσεις
Realybė	Realtà	Realidad	Πραγματικότητα
Apibūdinti	Descrivere	Describir	Να περιγράψω
Liūdnas	Triste	Triste	λυπημένο
Patirtis	Esperienza	Experiencia	Εμπειρία

### 3. Saugumas

Olandų	Arabų	Ukrainiečių	Prancūzų	Anglų
Manipulatief	م تلاعبة	Маніпулятивний	Manipulateur	Manipulative
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
Vermoeidheid	اعياء	Втома	Fatigue	Fatigue
Aanraken	يلمس	Торкатися	Touchant	To touch
Schadelijk	ضار	Шкідливий	Nocif	Harmful
Zelfvertrouwen	الثقة بالنفس	Самовпевненість	Confiance en soi	Self-confidence
In mijn spullen neuzen	التطفل في اشياءني	Ритися в моїх речах	Fouiller dans mes affaires	Rummage through my things
Ongegrond	غير صحيحة	Необґрунтовано	Infondé	Unfounded
Bekritisieren	ينتقد	Критикувати	Critiquer/reprocher	To criticise
Voor gek zetten	للاستهزاء ب	Висміювати	Se ridiculiser	Make a fool of...
Beschermen	لتحمي	Захищати	Protéger	To protect
Rol	دور	Роль	Rôle	Role
Diep	عميق	Глибоко	Profondément	Deep
Mening	راي	Думка	Avis/ Opignon	Opinion
Huishouden	اعمال منزلية	Домогосподарство	Ménage	Household

lietuvių	Italų	Ispanų	Graikų
Manipuliavimas	Manipolatore	Manipulador	Χειραγωγικός
Pasitikėjimas savimi	Fiducia in sé stessi	Confianza en sí mismo	Αυτοπεποίθηση
Nuovargis	Fatica	Fatiga	Κόπωση
Liesti	Toccare	Tocar	Να αγγίζω
Žalingas	Dannoso	Dañino	Βλαβερός
Savigarba	Autostima	Autoestima	Αυτοπεποίθηση
Knaisiotis po mano daiktus	Rovistando tra le mie cose	Hurgar entre mis cosas	Ψάχνω στα πράγματα μου
Nepagrįstas	Infondato	Infundado	Αβάσιμος
Kritikuoti	Criticare	Criticar	Να επικρίνω
Išjuokti	Fare la figura del ridicolo	Hacer el ridículo...	Να κάνω θεό του κάποιου
Apsaugoti	Proteggere	Proteger	Να προστατεύω
Vaidmuo	Ruolo	Rol	Ρόλος
Gilus	Profundo	Profundo	Βαθύς
Nuomonė	Opinione	Opinión	Γνώμη
Namų ūkis	Casa	Hogar	Νοικοκυριό

## 4. Ryšiai, sąsajos ir parama

Olandų	Arabų	Ukrainiečių	Prancūzų	Anglų
Steun	دعم	Підтримка	Soutien	Support
Verbonden voelen	يشعر بالاتصال	Відчуття зв'язку	Se sentir connecté	Feel connected
Ergens bij horen	ان تكون جزءا من شيء ما	Приналежність до чогось	Appartenance à quelque chose	Belong to
Vreugde	مرح	радість	Joie	Joy
Kracht	قوة	Потужність	Pouvoir	Power
Beïnvloeden	يؤثر	Впливати	Influencer	To influence
Achterlaten	يترك خلفك	Залишати	Laisser	Leave behind
Verlaten	يغادر	Покидати	Quitter	Abandoned
Opbouwen	انشاء	Нарощувати	Construire	To build up
Eng	مخيف	Обмежений	Effrayant	Scary
Moeite waard	يستحق العناء	Вартий того	Valoir la peine	Worthwhile
Netwerk	شبكة اتصال	Мережа	Réseau	Network
Dagelijks	يومي	Щодня	Quotidiennement	Daily
Mentor	مرشد	Наставник	Mentor	Mentor
Benaderen	الاقتراب	Підходити	Approcher	To approach
Indruk	الانطباع	Враження	Impression	Impression
Manipuleren	معالجة	Маніпулювати	Manipuler	To manipulate
Veroorzaken	السبب	Причина	Cause	Cause
Vertrouwen	الثقة	Довіра	Confiance	Trust
Angst	الخوف	Страх	Peur	Anxiety
Veilig	آمن	Безпека	En sécurité	Safe
Gespreksvaardigheid	مهارة المحادثة	Мовленнєві навички	Aptitude à parler oralement	Speaking skills
Relatie	علاقة	Відношення	Relation	Relation
Gezond/ongezond	صحي/غير صحي	Здоровий/нездоровий	Sain /Malsain	Healthy/unhealthy

#### 4. Ryšiai, sąsajos ir parama

<b>lietuvių</b>	<b>Italų</b>	<b>Ispanų</b>	<b>Graikų</b>
Parama	Supporto	Apoyo	Υποστήριξη
Kad esi susijęs	Sentirsi connesso	Sentirse conectado	Νιώθω συνδεδεμένος
Priklausymas	Appartenere	Pertenecer	Ανήκω σε
Džiaugsmas	Allegria	Alegría	Χαρά
Galia	Potere	Poder	Δύναμη
Įtaka	Influenzare	Influir	Να επηρεάζω
Palikimas	Lasciarsi alle spalle	Dejar atrás	Να αφήσω πίσω
Apleistas	Abbandonato	Abandonado	Εγκατάλειψη
Kūrimas	Costruire	Construir	Να δημιουργώ
Baimė	Allarmante	Aterrador	Τρομακτικό
Vertingumas	Ne vale la pena	Vale la pena	Αξιόλογο
Tinklas	Griglia	Red	Δίκτυο
Kasdienybė	Diario	Diario	Καθημερινά
Mentorius	Méntore	Mentor	Μέντορας
Priartėjimas	Approccio	Acercarse	Να προσεγγίζω
Įspūdis	Impressione	Impresión	Εντύπωση
Manipuliavimas	Manipolare	Manipular	Να χειραγωγώ
Priežastis	Causa	Causa	Αιτία
Pasitikėjimas	Fiducia	Confianza	Εμπιστοσύνη
Nerimas	Ansia	Ansiedad	Ανησυχία
Saugumas	Sicuro	Seguro	Ασφαλής
Kalbėjimo įgūdžiai	Capacità di parlare	Habilidades para hablar	Δεξιότητες ομιλίας
Santykiai	Relazione	Relación	Σχέση
Sveikas / Nesveikas	Sano/non sano	Saludable/insalubre	Υγιής/ανθυγιής

## 5. Atsparumas

Olandų	Arabų	Ukrainiečių	Prancūzų	Anglų
Veerkracht	مرونة	Стійкість	Résilience	Resilience
Mentaal	عقليا	Розумовий	Mental	Mental
Motivatie	تحفيز	Мотивація	Motivation	Motivation
Symptomen	اعراض	Симптоми	Symptômes	Symptoms
Hartslag	نبض القلب	Серцебиття	Fréquence cardiaque	Pulse
Bloeddruk	ضغط الدم	Артеріальний тиск	Tension artérielle	Blood pressure
Chronisch	مزمن	Хронічний	Chronique	Chronic
Hormoon	هرمون	Гормон	Hormone	Hormone
Geïrriteerd	مزعج	Роздратований	Irrité	Irritated
Concentratie	تركيز	Концентрація	Concentration	Concentration
Piekeren	قلق	Обмірковувати	S'inquiéter	To brood
Attitude	موقف سلوكي	Ставлення	Attitude	Attitude
Situatie	الموقف	Ситуація	Situation	Situation
Coping/Omgaan met	التأقلم /التعامل مع	Впоратися/ мати справу з	Faire face à/ Traiter	Cope with/Coping
Gebeurtenis	حدث	Подія	Événements	Event
Vermoeid	مرهق	Втомлений	Fatigue	Weary
Lichaam	جسم	Тіло	Corps	Body
Ontspannen	الإسترخاء	Розслаблений	Se détendre	To relax
Oorzaken	أسباب	Причини	Causes	Causes

lietuvių	Italų	Ispanų	Graikų
Atsparumas	Resilienza	Resiliencia	Ανθεκτικότητα
Psichinis	Mentale	Mental	Ψυχική
Motyvacija	Motivazione	Motivación	Κίνητρο
Simptomai	Sintomi	Síntomas	Συμπτώματα
Pulsas	Pulsioni	Pulso	Σφυγμός
Kraujospūdis	Pressione sanguigna	Presión arterial	Αρτηριακή πίεση
Lėtinis	Cronico	Crónico	Χρόνιος
Hormonas	Ormoni	Hormona	Ορμόνη
Dirglus	Irritato	Irritado	Εκνευρισμένος
Koncentracija	Concentrazione	Concentración	Συγκέντρωση
Mąstyti	Pensare	Pensar	Να σκέφτομαι συνεχώς
Požiūris	Atteggiamento	Actitud	Στάση
Situacija	Situazione	Situación	Κατάσταση
Susidoroti / Susidorojimas	Affrontare	Afrontar	Αντιμετωπίζω/ αντιμετώπιση
Įvykis	Situazione	Evento	Γεγονός
Nuovargis	Fatica	Cansancio	Κουρασμένος
Kūnas	Corpo	Cuerpo	Σώμα
Atsipalaiduoti	Rilassarsi	Relajarse	Να χαλαρώνω
Priežastys	Cause	Causas	Αιτίες

## 6. Darbas su talentu

Olandų	Arabų	Ukrainiečių	Prancūzų	Anglų
Kwaliteiten	الصفات	Якості	Qualités	Qualities
Vaardigheden	مهارات	Навички	Compétences	Skills
Talenten	مواهب	Таланти	Talents	Talents
Zorgzaam	رعاية	Турботливий	Bienveillance	Caring
Humoristisch	روح الدعابة	З почуттям гумору	Humoristique	Humorous
Geduldig	صبور	пацієнт	Patient	Patient
Eerlijk	صراحة	Справедливий	Honnête	Honest
Loyal	مخلص	Самовідданий	Loyal	Loyal
Opvrolijken	سطع	Підбадьорити	Réconforter	To cheer up
Rituelen	طقوس	Ритуали	Rituels	Rituals
Bescheiden	محتشم	Скромний	Modeste	Modest
Vastbesloten	يحدد	Рішучий	Déterminé à	Determined
Ruimdenkend	منفتح	Відкритий	Ouverture d'esprit	Open-minded
Overtuigend	مقتنع	Переконливий	Persuasif	Convincing
Evenwichtig	متوازن	Збалансований	Equilibre	Balanced
Doelgericht	موجهة نحو الهدف	Цілеспрямований	Ciblé	Targeted
Belangstellend	مهتم بالامر	Зацікавлений	Intéressé	Interested
Tolerant	متسامح	Толерантний	Tolérant	Tolerant
Durf	تجرؤ	Сміливий	Audace	Dare
Doorzetter	انطلق	Здобувач	Persévérant	Go-getter
Bemiddelaar	وسيط	Посередник	Médiateur	Mediator
Vrijgevig	كريم	Щедрий	Généreux	Generous
Subtiel	رقيق	Тонкий	Subtil	Subtle
Veelzijdig	متعدد الجوانب والاستعمالات	Універсальний	Polyvalent	Versatile
Betrouwbaar	جدير بالثقة	Заслугує на довіру	Fiable	Trustworthy
Zelfverzekerd	واثق	Впевнений	Confiant	Confident
Ambitieux	طموح	Амбітний	Ambitieux	Ambitious
Dapper	شجاع	Хоробрий	Courageux	Courageous
Attent	وقور	Уважний	Attentif	Considerate
Spontaan	بطريقة عفوية	Спонтанний	Spontané	Spontaneous
IJverig	مجتهد	Старанний	Diligent	Diligent
Opgewekt	فرح	Збуджений	Joyeux	Excited
Toegewijd	مخلص	Посвячений	Dédié/ dévoué	Committed
Vastberaden	يحدد	Визначений	Déterminer	Determined
Gedisciplineerd	منضبط	Дисциплінований	Discipliner	Disciplined
Beheerst	يتقن	Контрольований	Maitrise	Controlled

## 6. Darbas su talentu

lietuvių	Italų	Ispanų	Graikų
Savybės	Qualità	Cualidades	Ιδιότητες
Įgūdžiai	Abilità	Habilidades	Δεξιότητες
Talentai	Talenti	Talentos	Ταλέντα
Rūpestingas	Affettuoso	Cariñoso	Φροντιστικός
Turintis humoro jausmą	Umoristico	Humorístico	Υπομονετικός
Kantrus	Paziente	Paciente	Ειλικρινής
Sąžiningas	Onesto	Honesto	Πιστός
Ištikimas	Leale	Leal	Να ενθαρρύνω
Gebantis pras-kaidrinti nuotaiką	Incoraggiare	Animar	Τελετουργίες
Vertinantis Ritualus	Rituali	Rituales	Σεμνός
Kuklus	Modesto	Modesto	Αποφασιστικός
Ryžtingas	Determinato	Determinado	Ανοιχτόμυαλος
Atviras Naujoms Idėjoms	Mente aperta	Mente abierta	Πειστικός
Įtikinamas	Convincente	Convincente	Ισορροπημένος
Subalansuotas	Equilibrato	Equilibrado	Στοχευμένος
Kryptingas	Obiettivo	Objetivo	Ενδιαφερόμενος
Besidomintis	Interessato	Interesado	Ανεκτικός
Tolerantiškas	Tollerante	Tolerante	Τολμώ
Drįstantis Imtis Veiksmų	Grassetto	Atrevido	Δυναμικός
Veiklus ir iniciatyvus	Imprenditore	Emprendedor	Διαμεσολαβητής
Gebantis tarpininkauti	Mediatore	Mediador	Γενναιόδωρος
Dosnus	Generoso	Generoso	Λεπτός
Taktiškas	Impercettibile	Sutil	Ευέλικτος
Universalus	Versalite	Versátil	Αξιόπιστος
Patikimas	Affidabile	Confiable	Αυτοπεποίθητος
Savimi pasitikintis	Sicuro	Seguro	Φιλόδοξος
Ambicingas	Ambizioso	Ambicioso	Θαρραλέος
Drąsus	Coraggioso	Valiente	γενναίος
Dėmesingas Kitiems	Considerato	Considerado	Προσεκτικός
Spontaniškas	Spontaneo	Espontáneo	Αυθόρμητος
Darbštus	Diligente	Diligente	Επιμελής
Entuziastingas	Entusiasta	Entusiasmo	Ενθουσιασμένος
Atsidavęs	Impegnato	Comprometido	Αφοσιωμένος
Drausmingas	Determinato	Determinado	Αποφασιστικός
Susivaldęs	Disciplinato	Disciplinado	πειθαρχημένος
Kontroliuojamas	Controllato	Controlado	Ελεγχόμενος

## 7. Asmeniniai tikslai

Olandų	Arabų	Ukrainiečių	Prancūzų	Anglų
Doel	هدف	Мета	But	Goal
Droombaan	وظيفة احلامي	Омріяна робота	Job derêve	Dream job
Trede	خطوة	Крок	Etape	Step
Richting	اتجاه	Напрямок	Direction	Direction
Realistisch	واقعي	Реалістичний	Réaliste	Realistic
Actiepunten	نقاط العمل	Точки дії	Points d'action	Action points
Verlangen	رغبة	Бажати	Désir	To desire
Bereikbaar/ Onbereikbaar	متاحة/غير متاحة	Досяжно/ недосяжно	réalisable/ inaccessible	Attainable/unattainabl
Stappenplan	دليل تفصيلي	Дорожна карта	Feuille de route	Roadmap
Vrijwilligerswerk	عمل تطوعي	Волонтерська робота	Travail bénévole	Voluntary work
Halen	يحضر	Отримати	Réaliser	To get
Wens	امنية	Бажання	Désir	Wish

lietuvių	Italų	Ispanų	Graikų
Tikslas	Obiettivo	Objetivo	Στόχος
Svajonių darbas	Lavoro dei sogni	Trabajo soñado	Όνειρο δουλειάς
Žingsnis	Superato	Paso	Βήμα
Kryptis	Direzione	Dirección	Κατεύθυνση
Realistiškas	Realista	Realista	Ρεαλιστικός
Veiksmi	Punti di azione	Puntos de acción	Σημεία δράσης
Noras	Volere	Desear	Να επιθυμώ
Pasiekiamas / Ne- pasiekiamas	Raggiungibile/Irra- ggiungibile	Alcanzable/ inalcanzable	Εφικτός/ ανεφικτός
Planas	Tabella di marcia	Hoja de ruta	Χάρτης δρόμου
Savanoriška veikla	Lavoro volontario	Trabajo voluntari	Εθελοντική εργασία
Gauti	Ottenere	Conseguir	Να παίρνω
Noras	Desiderio	Deseo	Επιθυμία

**Užrašai:**

**Užrašai:**

**Užrašai:**

**Užrašai:**

**Užrašai:**

