

Kaip išeiti iš komforto zonos?

Andrius Liachovičius

Turiny

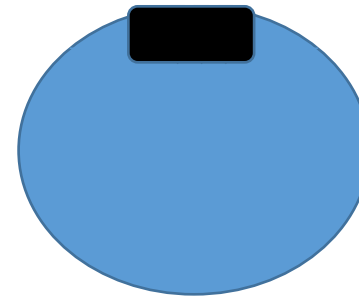
- Komforto / įtampos / panikos zonos
- Grėsmė ar iššūkis
- Išmoktas bejėgiškumas
- Mintys, Jausmai, Veiksmai

Asmeninės vertybės

Komforto zona

- Viskas žinoma
- Ramybė ir atsipalaidavimas
- Energijos resursų atgavimas

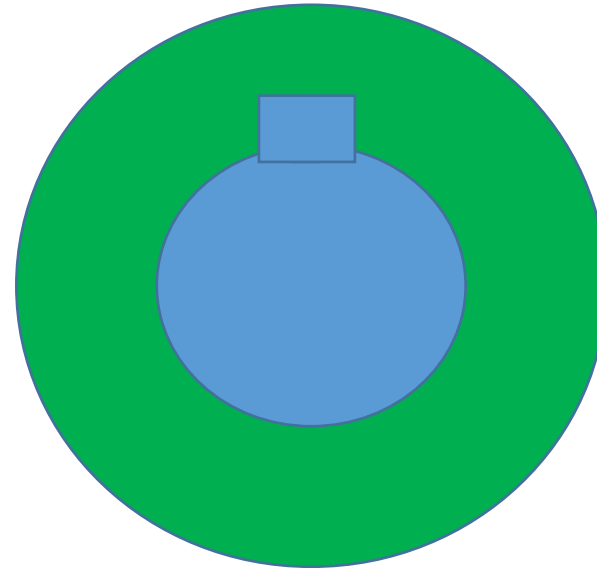
- Motyvacijos stoka
- Nuobodulys
- Zonos mažėjimas



Įtampos zona

- Kontroliuojami dalykai
- Motyvuojantys
- Įgūdžių lavinimas

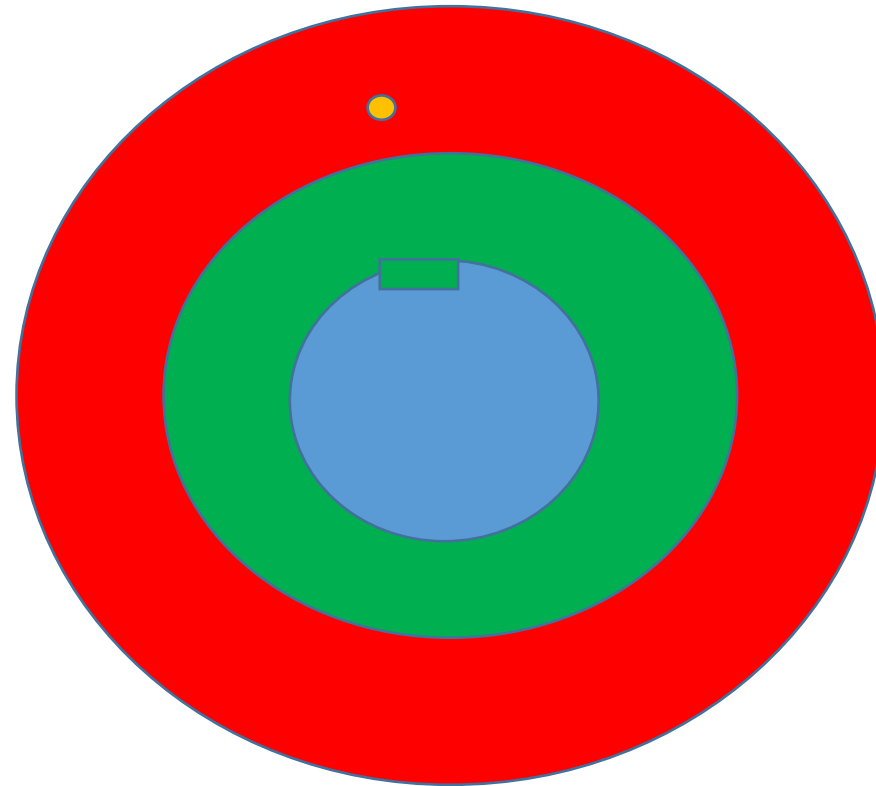
- Bandymų – klaidų metodas
- Pasverta rizika (adrenalinas)
- Iššūkis



Panikos zona

- Labai daug minčių
- Nekontrijuojami dalykai
- Noras pabėgti
- Beverčiai judesiai (sustingimas)
- Išsekimas

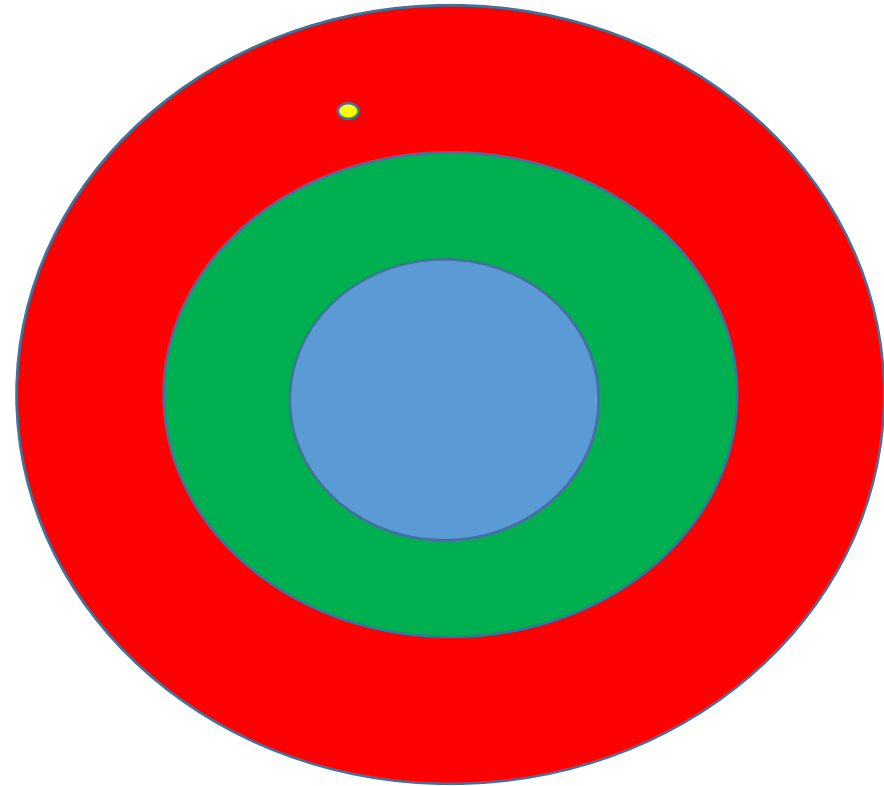
- Jokio realaus atliekamo veiksmo



Panikos zona

- Labai daug minčių
- Nekontrijuojami dalykai
- Noras pabėgti
- Beverčiai judesiai (sustingimas)
- Išsekimas

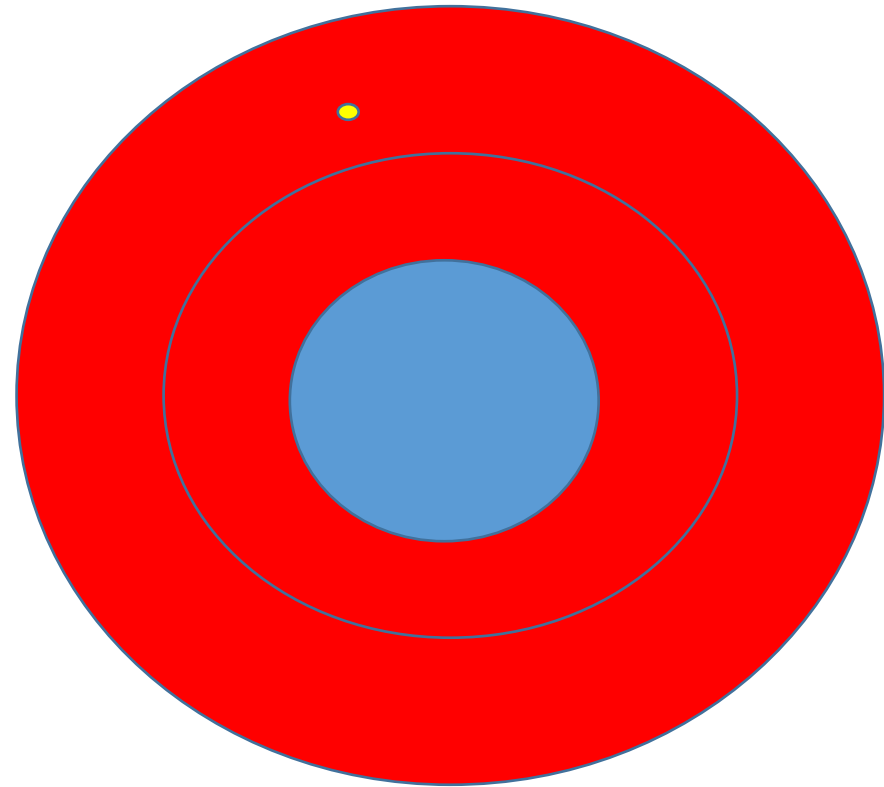
- Jokio realaus atliekamo veiksmo



Panikos zona

- Labai daug minčių
- Nekontrijuojami dalykai
- Noras pabėgti
- Beverčiai judesiai (sustingimas)
- Išsekimas

- Jokio realaus atliekamo veiksmo



Išmoktas bejėgiškumas



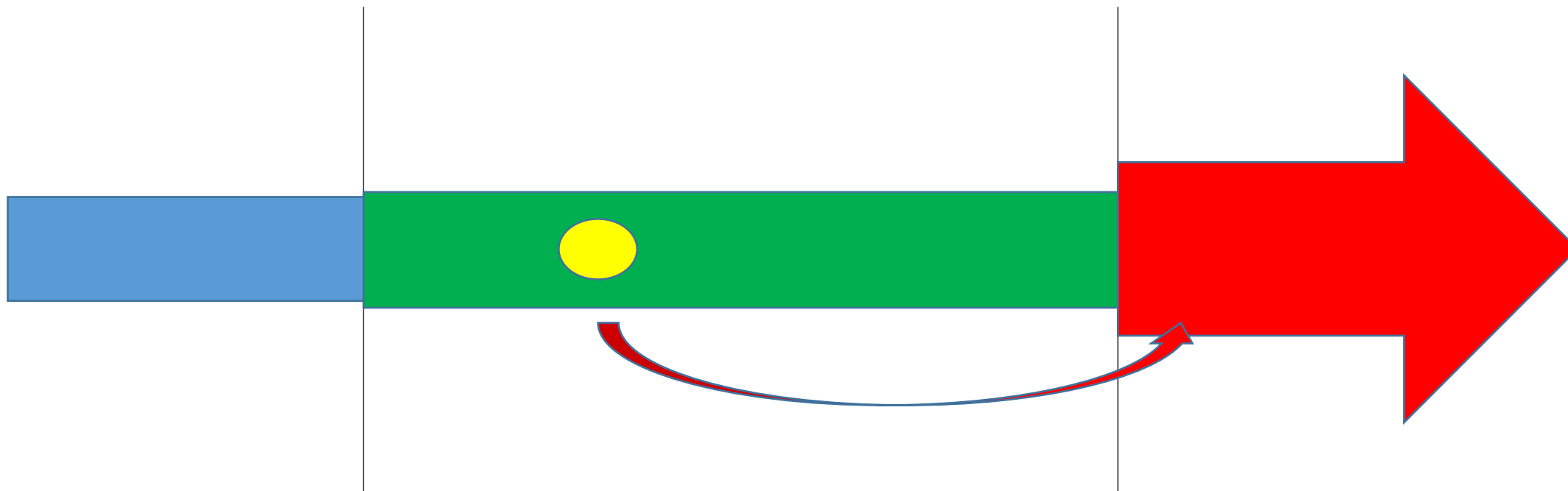
Tai kā daryti?



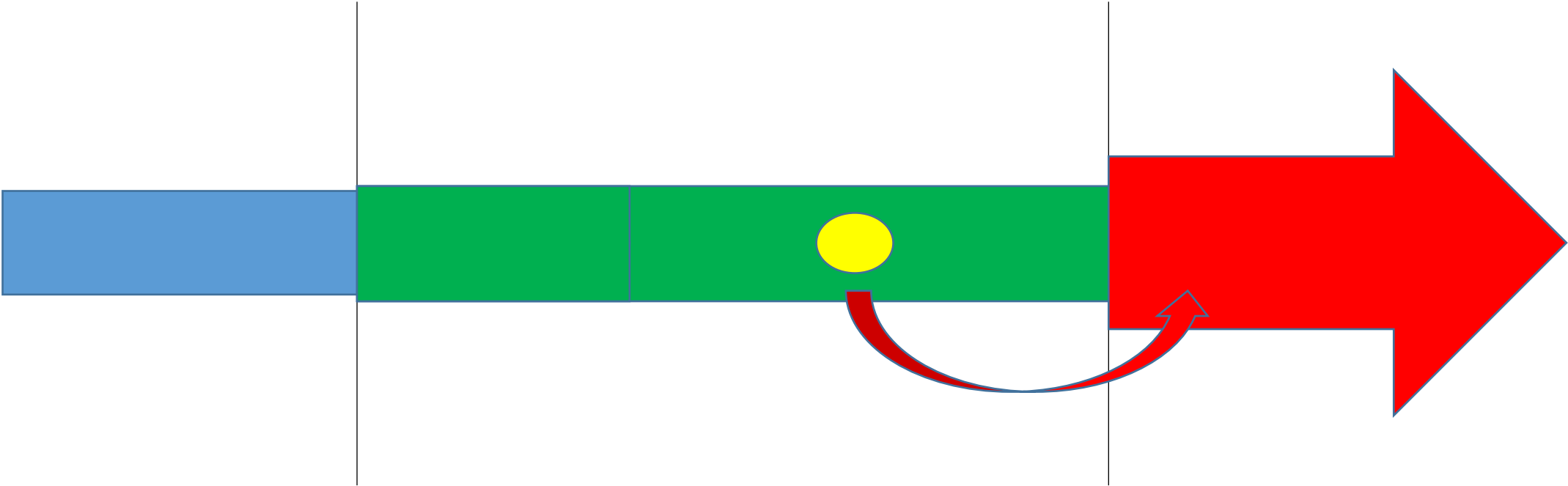
Tai kā daryti?



Tai ką daryti?



Tai kā daryti?



Tai kā daryti?



Grėsmė

- Pavojus
- Galimybė kažko netekti
- Bandymas to išvengti

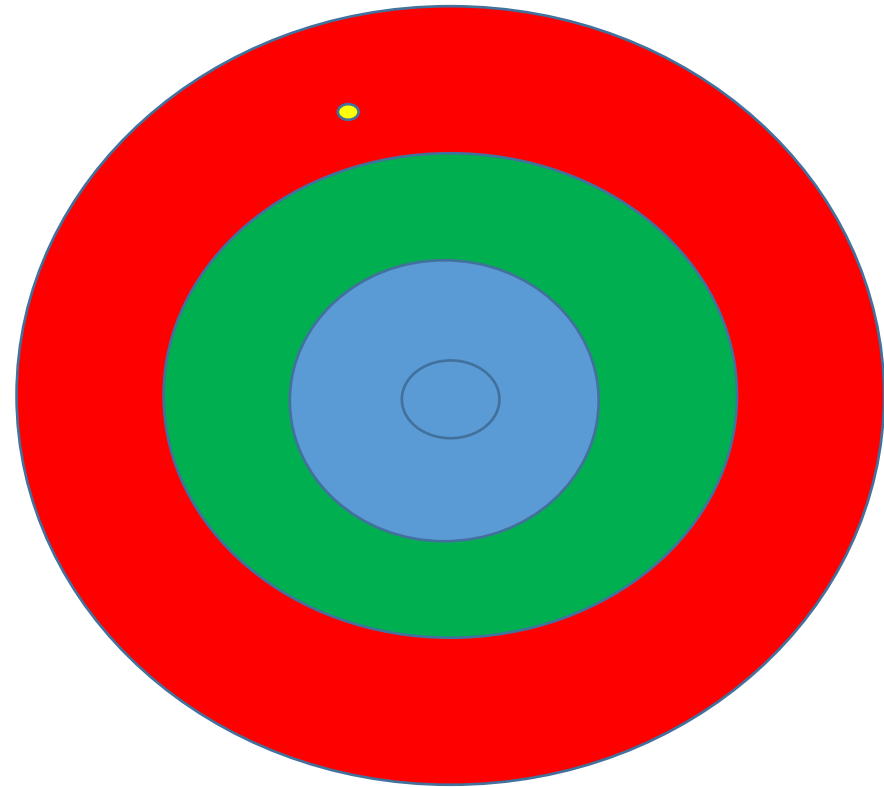


Iššūkis

- Savęs išbandymas
- Motyvuojantis veikti
- Galimybė kažką išmokti

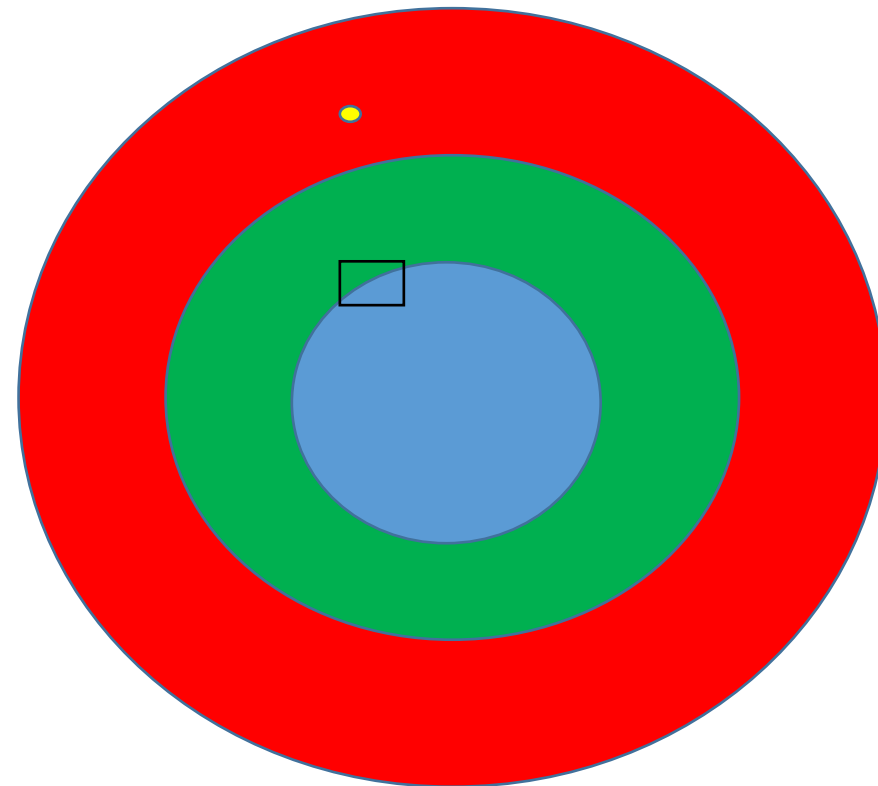


Grèsmè



Iššūkis

Žodis „NE“





Kognityvinė psichologija

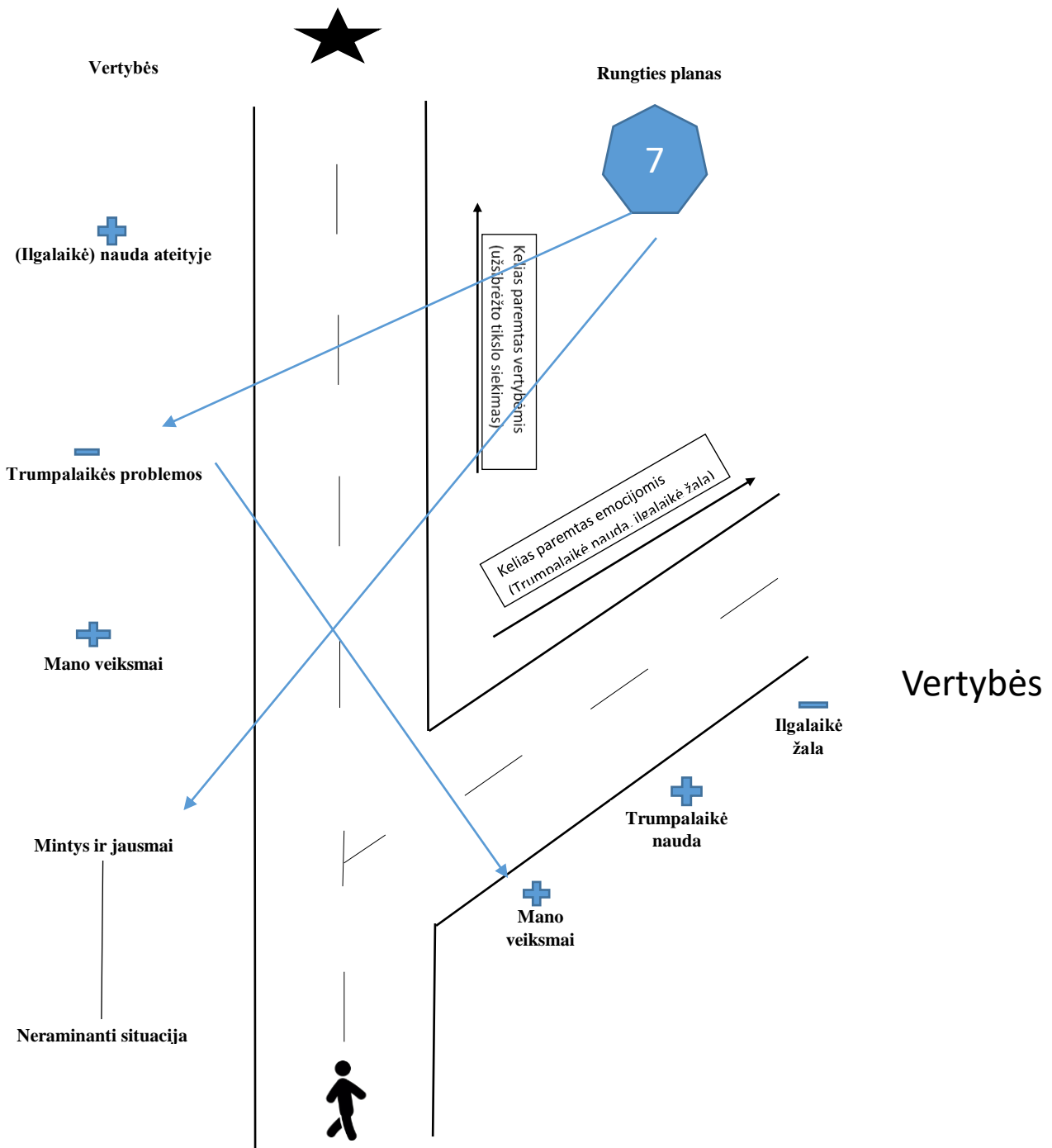
- Mintys
- Jausmai
- Veiksmai

Varžybų analizės ir planai



Kas turi įtakos mūsų pasirinkimams?

- Operantinis sąlygojimas
- Paskatinimai
- Bausmės



*„Laimēti - tai jāveikti kliūtis, trukdančias tikslui
pasiekti“*

„Svarbu ne laimējimas ar pralaimējimas; jeigu
mūsu tikslas – patirtis, tuomet esame laisvi“

Zach Kleinman

„Siekiant rezultato, man atrodė, kad pagrindinis tikslas yra būtent jis, tas laikas kai kažkuo tampi, tada gauni aplinkinių įvertinimą ir daugiau dėmesio, kas toks jausmas turėtų pakelti saviverte. Bet deja taip nebuvo, daugiau tai buvo laikina ir net nesuteikė tokios laimės kokios tikėjaisi... Dabar tik suprantu, kad pagrindinis dalykas dėl ko dalyvauju ir varžausi yra manyje, tai savų iškeltų iššūkių išsikėlimas, jų įveikimas, kasdieninis darbas su savimi, tuomet tai trunka žymiai ilgiau“

*Neolimpinės sporto šakos
du kartus Europos čempionas*

?