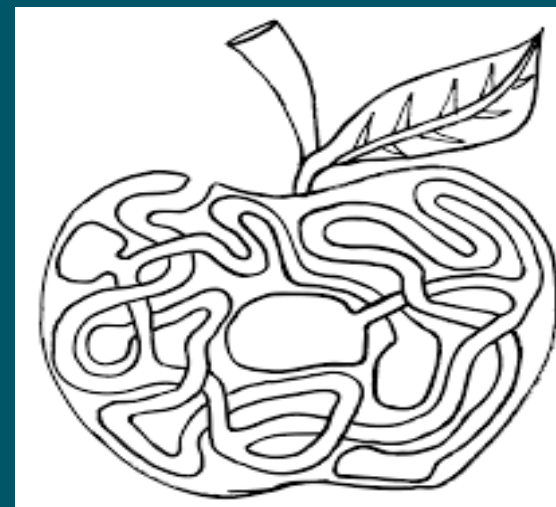


Visaverčio gyvenimo ALCHEMIJA, kai tau 54+

Lidija Laurinčiukienė



Sensta visuomenė ar ilgėja jaunystė?

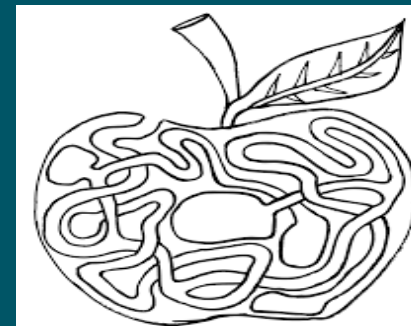
Pirmąkart per žmonijos istoriją, žmogaus gyvenimo laiko vidurkis peržengė 60 metų.

2015 metais tokio amžiaus žmonių buvo **900 milijonų**, 2018 m. – **1 milijardas**.

2017 m. beveik penktadalis (19 proc.) ES gyventojų buvo **65 metų ar vyresni**.

2050 metais prognozuojama, kad vyresnių nei 60 metų jau bus **2 milijardai**.

Dabar **125 milijonai** žmonių yra peržengę 80 metų slenkstį.



Visaverčio gyvenimo **ALCHEMIJA**, kai tau 54+

Raktas?

Laikas?

Akis rankoje?



ALCHEMIJA – ŠVINO pavertimas AUKSU!

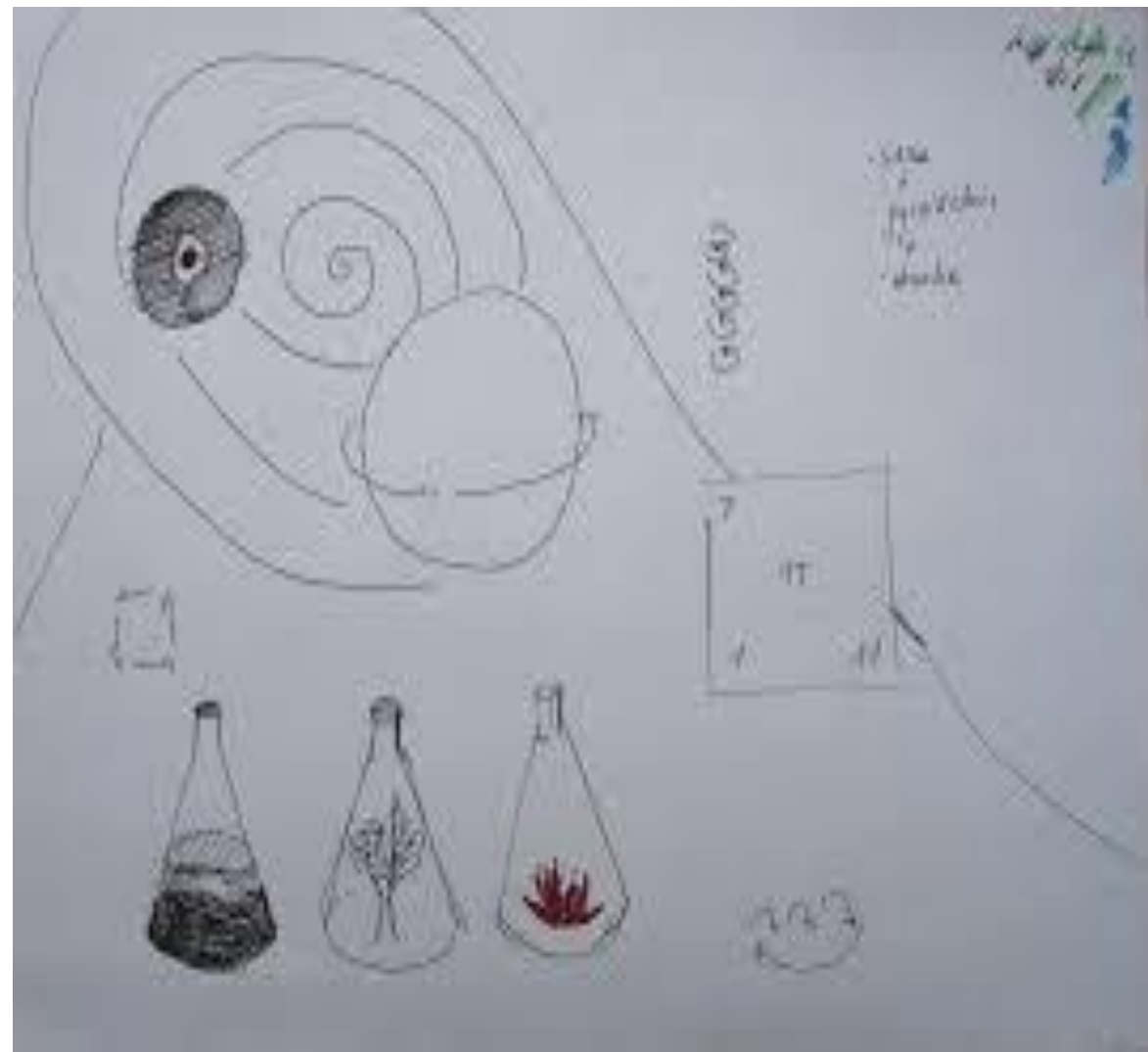


ALCHEMIJA – ŠVINO pavertimas AUKSU!

SUMAIŠYMAS
KAITINIMAS
SKALDYMAS
ATSKYRIMAS
SULIEJIMAS
VĖSINIMAS...

Mįslinga

Magiška

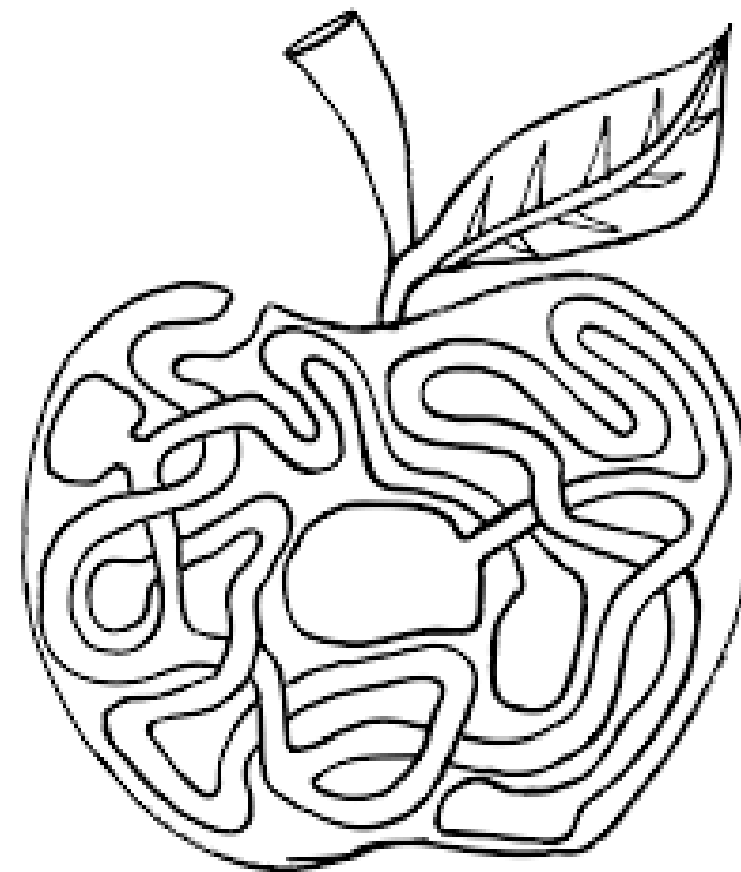


Alchemikų darbo etapai:

NIGREDO

ALBEDO

RUBEDO



NIGREDO

Švinas. Chaosas. Tamsu (juodoji saulė).

Neaiškumas. Norų ir ketinimų sumaištis.

Pasimetimas: iš švino kas nors gausis.

Būtinybė prijaukinti save toje tamsoje, įveikti savo baimes ir įgyti pirminį impulsą.

Pa(si)rengimas kitam būviui.



ALBEDO

Sidabras. „Balinimas”.

Pradedama ryškėti situacija, naujos formos, būsenos, sprendimai.

Gimsta nauja kokybė.



RUBEDO

Auksas.

Blizgesys.

Sąmoningas ir kryptingas ėjimas/atėjimas
į norimą rezultatą.

Išsipildymas to, kas buvo nerealų.



Visaverčio gyvenimo **ALCHEMIJA**, kai tau 54+

Raktas?

Laikas?

Akis rankoje?



Visaverčio gyvenimo ALCHEMIJA, kai tau 54+



Visaverčio gyvenimo ALCHEMIJA, kai tau 54+



NIGREDO

**Šiandien pradėsime
mokytis
GYVENTI KITAIP
nei vakar!**



NIGREDO



Emocijų kalėjime?
Minčių vergijoje?
Už abejonių grotų?
Baimės grandinėse?
Įpročių šarvuose?
Ant dejonių kalnų?
Su pavydo maišais?
Ant nusivylimų viskuo vežimo?



NIGREDO

Atsikratysime stereotipinio mąstymo (“viską žinau, viską moku”, “esu daug matęs, daug regėjęs”, “negi mane tokį patyrusį dar drįs mokyti”, “atmintis prastėja – kam dar smegenis kankinti”, “jau tingiu – jau atidirbau savo”, “ir kodėl turėčiau mokytis gyventi – ir taip viską gerai darau”...



NIGREDO

Pakeisime savo požiūrio kampą:

Negaliu – galėsiu.

Neturiu reikalingų gebėjimų – esu pasirengęs daug ko išmokti.

Man nesiseks – žinau, ko noriu, ir pasiseks.

Nieko gera nebus – bandysiu, įsiaiškinsiu, įvertinsiu.

Bijau pokyčių, nes jie sudrums ramybę – pokyčiai atneš į mano gyvenimą daug nauja.



NIGREDO

Ar esame sau **POSTŪMIAI?**

Ar esame sau **STABDŽIAI?**



NIGREDO

Išeisime iš komforto į rizikos zoną:

- pakeisime buvimo vietą: nuo sofutės prieš televizorių – į auditoriją mokytis ką nors nauja;
- įgysime drąsos iš vertintojo virsti vertinamuoju; iš visažinio tapsime norinčiais sužinoti;
- iš vaikštinėjimo įprastais tuneliai ... darysime ėjimus žirgu.

Ieškosime galimybių, o ne vien koncentruosimės ties problemomis ar kliuviniais.



NIGREDO

Iveiksime

motyvacijos ir savimotyvacijos **kliūtis:**

FIZINES (sveikatos problemos)

PROTINES (atminties prastėjimas, dėmesio
neišlaikymas,

EMOCINES (baimė, abejonės, netikėjimas savo jėgomis,
nepasisekusi senesnė patirtis)



NIGREDO

Esu apsēsta(s) idēja išmokti:

Noriu išmokti (vieną dieną/gal būt):

1.

2.

3.

4.

5.



ALBEDO.

Endorfinai.
Chondroitinas su
gliukozaminu.
Smegenų
pažadimas be kavos,
jų nuteikimas dienai ir
asmeniniams
žygdarbiams.
Pusiausvyros radimas.
Susitarimas su savo
“varikliuku” – širdimi.



ALBEDO

Reorganizatoriai.

Jie išėję į pensiją keičia gyvenamąją vietą, imasi naujos kardinaliai skirtingos veiklos. Lietuvoje tokių galėtų būti daugiau.



ALBEDO

Adiktyvus senėjimas.

Susitelkiama į vieną
reikšmingą veiklą, imama
gilintis į sodą, rankdarbius,
kai kas rašo knygas,
užsiima intelektualia veikla.



ALBEDO

Išsipareigojantys
kitiems.

Jie atsisako veiklos ir
pradedą gyventi
svetimus
gyvenimus.



Anūkai - jaunystės eliksyras

Demotyvacija.lt



ALBEDO

**Ignoruoiantys
senatvę ir negalavimus.
Ignoruoja senatvinius
pokyčius, išlieka
jaunatviški,
energingi, bendrauja,
buriasi į klubus.**



ALBEDO

Pykstantys.

Tai Lietuvai būdingas stilius. Dar prieš pensiją pykstama dėl mažų pensijų, nenusisekusio gyvenimo, nedėkingų vaikų ir t.t.



ALBEDO



Reikalaujantys saugumo ir priežiūros.
Jie iš savo artimųjų tiesiog reikalauja perdėto dėmesio.



ALBEDO

Apatiški.

Tai dar vadinama supamojo krėslo/sofos sindromu, tokiems mažai kas nerūpi. Nebent TV.



ALBEDO



Chaotiški.

Jiems senatvė yra stresas, krizė, todėl blaškosi, sėja aplink save chaosą.



RUBEDO



RUBEDO

Dvasinė energija
DVASINĖ PUSIAUSVYRA
(širdis)

(VERTYBĖS)

Protinė energija
PROTINĖS GALIOS (smegenys)
60 000 minčių kasdien
(IŠSILAVINIMAS
ŽINIOS
KOMPETENCIJOS)

Fizinė energija
FIZINIS KŪNAS
(lankstus stuburas – iešmas)

(SVEIKAS IR ŽVALUS KŪNAS)

Emocinė energija
EMOCINĖ PUSIAUSVYRA
(kepenys)

(EMOCIJOS, JAUSMAI)

RUBEDO

Optimistams **pildosi svajonės.**

Pesimistams – **košmarai.**



RUBEDO

Sėkmės laipteliai



RUBEDO

Mano kasdieniai
atradimai/pergalės
ir
praradimai/pralaimėjimai.

Mano $\frac{2}{3}$ ir $\frac{1}{3}$.

Mano 5 ir 95.
Mano kryžkelės.

Mano sėkmės ir
rezultatyvumas.



RUBEDO

„Išmoktas bejėgiškumas“
ar
„Išmoktas optimizmas“

Martin E. P. Seligman



RUBEDO

Žmogus visada turi daugiau galimybių (ir savyje, ir aplinkoje) nei mano turįs.

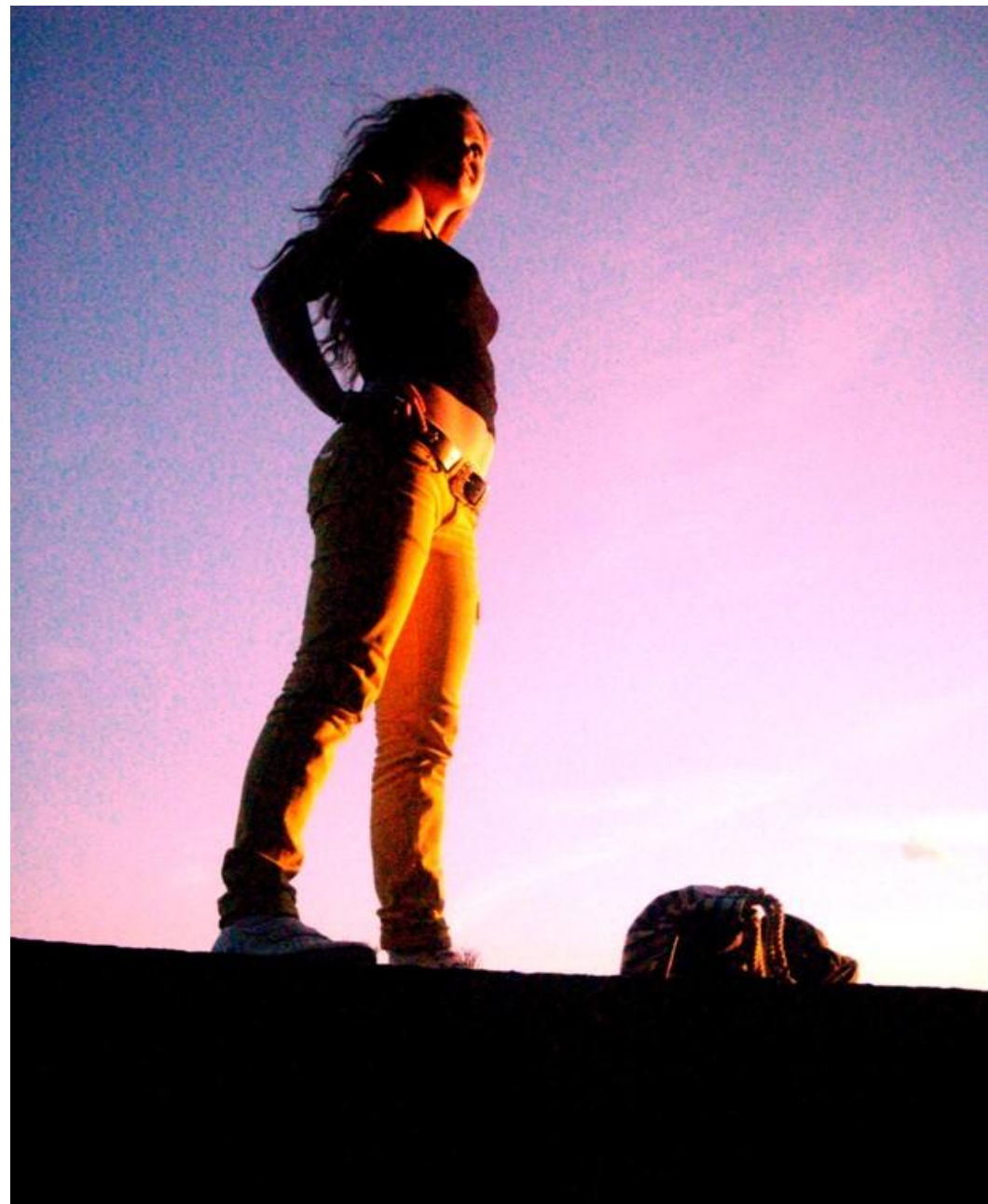
Pasinaudoti tomis galimybėmis gali kiekvienas, jei jis nusiteikęs pasinaudoti.



RUBEDO

Tai, ko nori (rezultatas)
pasiekiamas per veiksmą
(procesą), o ne ieškant
pasiteisinimo.

Niekas ant lėkštelės neatneš.
Turi pajudinti pirštą.



RUBEDO

Pritraukimo dėsnis.

Mintys yra magnetinės ir turi tam tikrą dažnį.

Kai jūs galvojate, mintys siunčiamos į aplinką ir grįžta atgal pritraukdamos panašaus dažnio dalykus.



RUBEDO

**Dabartinės mintys
projektuoja mūsų
gyvenimą
ateityje.**

Tai, apie ką dažniausiai
galvojate ar į ką
daugiausiai
sutelkiate dėmesį, vyksta
ateityje.



RUBEDO

Meilės jausmui būdingas didžiausias dažnis, kokį galime skleisti.

Kuo didesnę meilę jaučiame ir skleidžiame, tuo daugiau įgyjate galios.



RUBEDO

Dėkingumas yra galingas įrankis galintis pakeisti energiją ir gyvenimą pozityvumo linkme.

Kuo daugiau žmogus jaučiasi dėkingas, tuo daugiau atsiranda dalykų , už kuriuos jis gali padėkoti.



RUBEDO

**Geriausia, kas žmogui
gali nutikti – rasti
problema, ją
įsimylėti ir gyventi
bandant ją spręsti.
Nebent atsirastų
dar įdomesnė problema!**

Karl Popper

**Vakaro
penkiapirštė**



VAKARO PENKIAPIRŠTĖ (1)

Kas vakarą lankstau pirštus į kumštį.

Užlenkiu mažąjį pirštą. Tai mano mintys.

Prisimenu, ką nauja šiandien sužinojau, ko išmokau, ką sugalvoju pati, ką išgirdau iš kitų, kas man bus naudinga, kur suklydau, kokias išvadas iš savo ar kitų klaidų padariau. Įvardiju sau tris įdomias ir praktiškas sau naujas idėjas (mažiau negalima).



VAKARO PENKIAPIRŠTĖ (2)

Užlenkiu bevardį pirštą. Tai mano artimieji žmonės. Ką jiems šiandien padariau? Nupirkau, paskambinau, aplankiau, padėjau. O jei nesuspėjau, suskumbu.



VAKARO PENKIPIRŠTĖ (3)

Užlenkiu didįjį pirštą. Tai mano sielos būseną. Prisimenu, kokia šiandien buvo mano nuotaika, ar buvo džiaugsmo, entuziazmo, ar buvo nusiminimo, nusivylimų? Kas lėmė? Ką vertėtų daryti taip pat/ kitaip?



VAKARO PENKIAPIRŠTĖ (4)

Užlenkiu rodomąjį pirštą. Tai mano tarnystės pirštas. Ką šiandien ir kam padariau neatlygintinai?



VAKARO PENKIPIRŠTĒ (5)

Užlenkiu nykštį. Tai mano fizinis būvis. Įvertinu savo fizinę savijautą, įvardiju sau, ką padariau, kad kūnas būtų puikios formos.

