



Freedom **age group** **18-20** to be myself



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Liberdade para ser eu mesmo..... Error! Bookmark not defined.

O que significa ser “Eu próprio” para os adolescentes?	3
Auto-disciplina é liberdade... De si mesmo. Por que é importante	4
Uma introdução à liberdade para ser você mesmo	5
Por que a auto-consciência é crucial para os adolescentes?.....	6
O Significado de Seres Tu Mesmo - 12 maneiras de seres tu próprio:.....	6
Como encontrei a liberdade de ser eu mesmo	7
12 Tips for Building Self-Confidence and Self-Belief (+PDF Worksheets).....	8



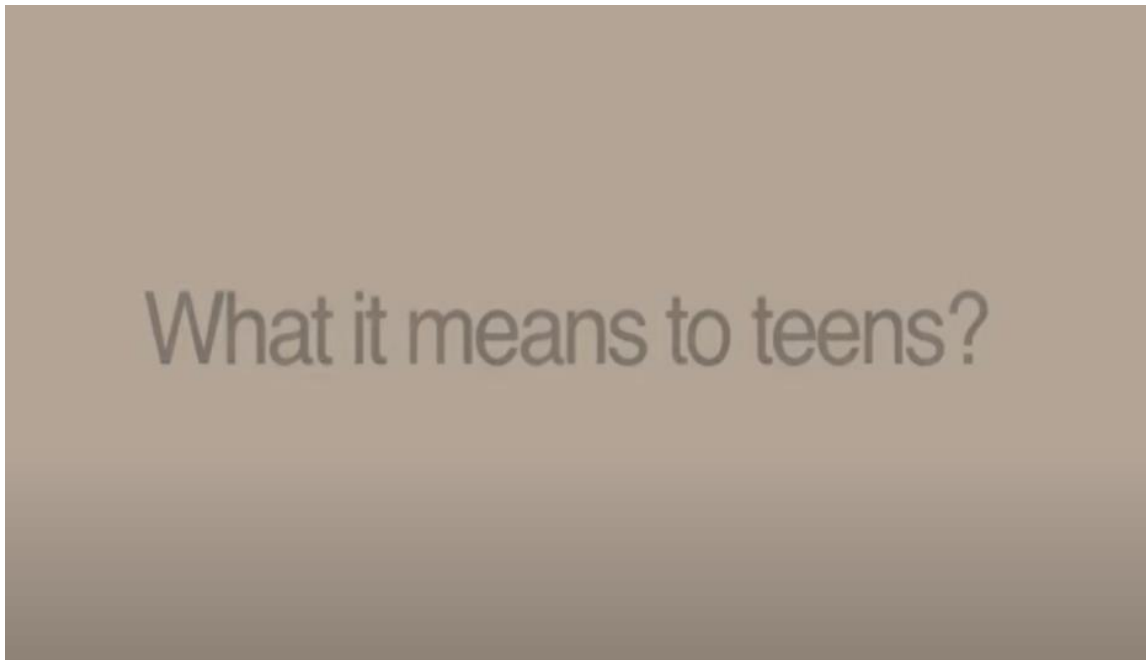
Laisvė būti savimi



Laisvė būti savimi yra laimės ir motyvacijos variklis. Taip pat apsaugo nuo psichinio išsekimo ir atlaisvina energijos kitiems dalykams.



Ką paaugliams reiškia laisvė?



Šis septynių minučių trumpas dokumentinis filmas „Laisvė: ką tai reiškia paaugliams“ trumpai apžvelgia laisvę ir visą jos šlovę, daugiausia dėmesio skiriant paaugliams ir jų ypatingam ryšiui su laisve. Michele Pinczuk, 15-metė žurnalistė, filmų kūrėja ir filantropė, šiame filme atskleidžia, kaip nepaprastai svarbu vertinti savo, ne tik paauglių, bet ir skirtingų rasių ir etninių grupių laisves.

[Read more...](#)



Savidisciplina yra laisvė... Nuo savęs. | Kodėl tai svarbu?



Kartais sutinku žmonių, kurie mano, kad struktūrizuotas ir disciplinuotas gyvenimas riboja... Manau, kad tai išlaisvina. Šiame vaizdo įrašė kalbu apie tai, kodėl savidisciplina yra svarbi ir kaip ji iš tikrųjų veda į laisvę.

[Watch the video](#)



Įvadas į laisvę būti savimi

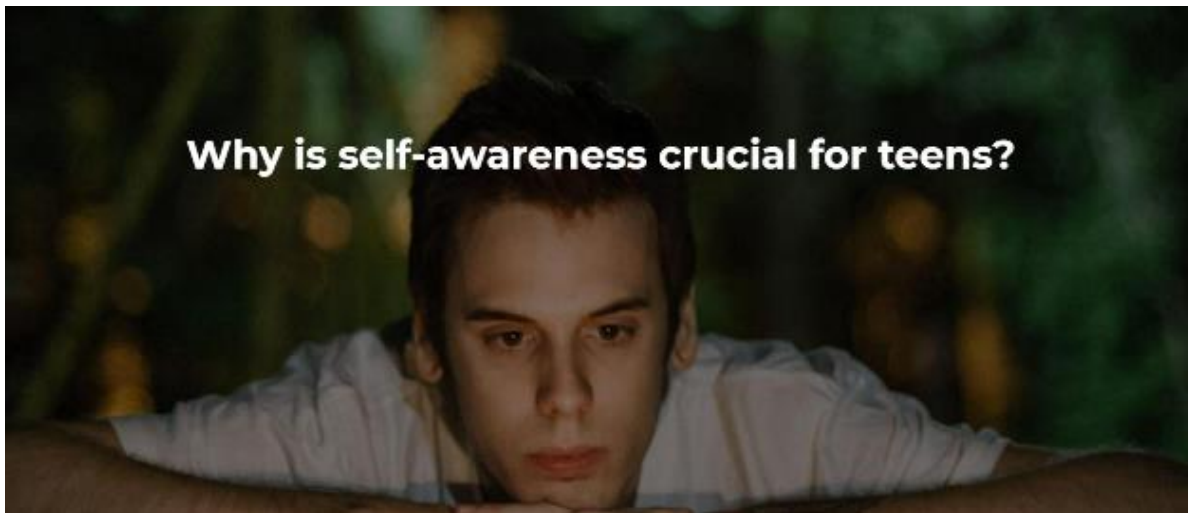


Gerovės tyrimai parodė, kad gyventi autentiškai yra psichologiškai naudinga. Mūsų pačių atliktas tyrimas parodė, kad „laisvė būti savimi“ yra vienas iš penkių pagrindinių laimės darbe veiksmų, o tai rodo, kad mūsų gerovei svarbu suderinti tai, kas esame, su tuo, ką darome.

[Read more...](#)



Kodėl savimonė yra labai svarbi paaugliams?



Paaugliai yra unikaliame vystymosi etape, kai jie nebėra maži vaikai, bet dar nėra suaugę. Jie ieško savo tapatybės atskirai nuo savo šeimų. Nesvarbu, ar jie tai atpažįsta, ar ne, paaugliai dažnai užduoda sau tokius klausimus: „Kas aš esu? „Kuo aš ypatingas?“ ir „Ką aš noriu daryti su savo gyvenimu?“

[Read more...](#)

Buvimo savimi prasmė – 12 būdų būti savimi:



Būti savimi svarba _ Paprastas būdas suprasti idėją, kad esi toks, koks esi, yra galvoti apie tai, kas tau patinka ir kas nepatinka, kai esi vienas.

[Read more...](#)



Kaip atradau laisvę būti savimi



Kartą gyveno jauna moteris, kuri taip stipriai stengėsi pritapti karalystėje, kuriai iš tikrųjų nepriklausė. O, ji gimė ten ir atrodė kaip visi kiti karalystės žmonės, bet ji tiesiog negalėjo suprasti, kaip pritapti. Dažniausiai ji stengdavosi jaustis normaliai, bet tada kažkas nutikdavo ir primindavo jai, kad ji kitokia. Tokios smulkmenos kaip, pavyzdžiui, ėjimas į vakarėlį, tačiau bendravimas su žmonėmis jei nuobodus. Kasdienis ėjimas į darbą, tačiau nenoras kreipti dėmesį į tai kas vyksta, nors darbas jai ir patiko.

[Read more...](#)



12 patarimų, kaip ugdyti pasitikėjimą savimi ir tikėjimą savimi (+užduoties lapai PDF formatu)



Nesvarbu, ar manai, kad gali, ar manai, kad negali, tu teisus.”

Henry Ford

[Read more...](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159