



«Me time»

age group
18-20



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



..... 0

O meu tempo 1

A importância do meu tempo 2

15 Maneiras de descobrir o “teu tempo” – e gostar Error!
Bookmark not defined.

**20 IDEIAS INCRÍVEIS DE "O MEU TEMPO" PARA INSPIRAÇÃO
QUANDO PRECISARES DE ALGUM TEMPO PARA TI MESMO 4**

“O meu tempo” com o *iGUIDE* 5

“O meu tempo” com os projetos ARTSKUL e ELEVATION..... 5

**Porque é tão importante ter “o meu tempo” ..Error! Bookmark not
defined.**



Laikas sau

Laiko sau svarba

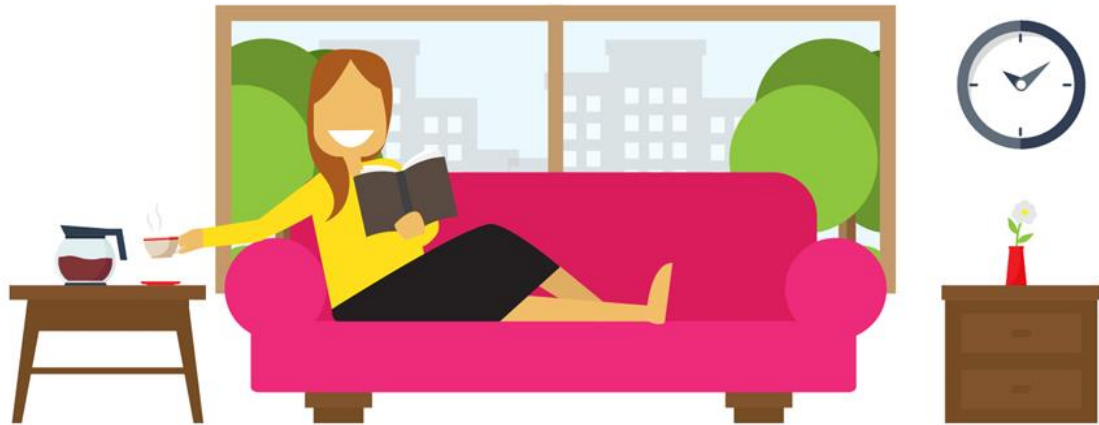


Tai yra buvimas su savimi protu ir kūnu. „Laikas sau“ – tai sąmoningos pastangos skirti (labai reikalingą) pertrauką, kad įkrautumėte savo baterijas. Laikas sau gali būti praleistas įvairiai ir gali skirtis nuo kitų žmonių mėgstamų užsiėmimų. Tai gali būti išsimaudymas vonioje, knygos skaitymas, pasivaikščiojimas, joga, vizitas į grožio saloną susitvarkyti plaukus ar nagus ir dar daug kitų veiklų. Iš esmės, kol esate vienas su savo mintimis ir bet kokios veiklos metu esate sąmoningas, turiningai išnaudojate laiką sau.

[Read more...](#)



15 būdų, kaip atrasti mėgstamiausią "laiko sau" užsiėmimą – ir mėgautis juo



„Laikas sau“ nebūtinai turi būti suprantamas kaip visa diena SPA centre. Tiesą sakant, vos kelios minutės, gali suveikti taip pat puikiai. Kiekvieną dieną galite (ir turėtumėte!) rasti šiek tiek laiko atsipalaiduoti ir pasikrauti energijos, todėl nesvarbu, ar tai 20 minučių, ar kelios valandos, turime sąrašą smagių ir greitų idėjų, padėsiančių maksimaliai išnaudoti laiką sau.

[Read more...](#)



20 NUOSTABIŲ „LAIKAS SAU“ IDĖJŲ ATSIPALDAVIMUI



Kai turite per daug veiklos, vienintelis dalykas, kurį norite padaryti, tai skirti šiek tiek LAIKO SAU. Jei atrodo, kad sunku net pagalvoti apie laiko sau įtraukimą į dienos tvarką, apsvarstykite tai dar kartą! Laikas sau gali jums labai padėti, taigi tikrai negalite jo atsisakyti. Taip pat tai nebūtinai turi atimti daug laiko – todėl pažvelkite į šias nuostabias (ir paprastas) idėjas, kurias galite panaudoti. Liks tik mėgautis, nes jūs to nusipelnėte!

[Read more...](#)



Laikas sau su iGUIDE



Laikas sau gali būti skirtas atsipalaidavimui, mėgavimuisi, apmąstymams ir svajojimui... Jei mėgstate leisti laiką svajodami ir ypač svajodami apie savo būsimą karjerą, iGUIDE projekto el. mokymosi portalas gali būti jums naudingas! Prisijunkite prie mūsų naudodami toliau pateiktą nuorodą ir sužinokite, kaip padėti sau pasiekti norimos karjeros: <https://iguideproject.eu/>. Ši interaktyvi sąsaja sukurta remiantis savarankiško mokymosi principais, suteikia galimybę sklandžiai ir prasmingai sąveikauti su žiniomis ir informacija!

[Visit e-Learning Portal](#)

Laikas sau su ARTSKUL ir ELEVATION



Bendravimas internetu radikaliai pakeitė mokymosi, poilsio ir linksmybių principus, kontekstą ir praktiką! Didžioji dalis mūsų „laiką sau“ praleidžia internete, žiūrėdami į išmaniųjų įrenginių ekranus. ARTSKUL ir ELEVATION projektai yra mikro mokymosi pagrįsti projektai, kurie remia mini mokymosi teminius išteklius, o šie gali padėti mokytis naujų dalykų ir įgyti naujų įgūdžių, o tuo pačiu ir smagiai praleidžiamas laikas! Nesivaržykite pasinaudoti ARTSKUL el. mokymosi platforma (nuoroda: <http://artskul.eu/en/>) ir ELEVATION e-mokymosi platforma (nuoroda: <https://elevationproject.eu/en/>), kad galėtumėte naudoti mūsų raškosios medijos išteklius

[Visit ARTSKUL e-Learning Platform](#)

[Visit ELEVATION e-Learning Platform](#)



Kodėl taip svarbu skirti laiko sau?

Kada paskutinį kartą galėjote pasakyti, kad mėgavotės praleistu laiku kai darėte kažką dėl savęs? Veikla, kurią atlikote tik savo noru? Jokių trukdžių, jokių susirašinėjimų, jokių el. laiškų ar Instagram įrašų. Tik jūs.

Psychologists say alone time...



Reboots
our brains



Helps us
unwind



Improves our
concentration



Makes us
more productive



Gives space for
self-discovery



Allows time for
deep thinking



Aids in
problem solving



Enhances our
relationships

[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