

# Visiško įsitraukimo galia: valdyti energiją, o ne laiką, yra raktas į aukštą našumą ir asmeninį atsinaujinimą

Autorius Jimas Loehras ir Tony Schwartzas

MP3 versija: [https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt\\_44\\_abstrakt-Visisko\\_įsitraukimo\\_.mp3](https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_44_abstrakt-Visisko_įsitraukimo_.mp3)

## Santrauka:

Visiško įsitraukimo galia: valdyti energiją, o ne laiką, yra raktas į aukštą našumą ir asmeninį atsinaujinimą – knyga, kurią parašė Jimas Loehras ir Tony Schwartzas. Knyga paremta mintimi, kad energijos valdymas, o ne laikas, yra raktas į aukštą našumą ir asmeninį atsinaujinimą. Autoriai teigia, kad sėkmės raktas yra subalansuoti energijos sąnaudas ir energijos atsinaujinimą. Jie siūlo žmonėms sutelkti dėmesį į savo energijos valdymą, o ne į savo laiką, kad pasiektų didžiausią našumą ir asmeninį atsinaujinimą. Knyga suskirstyta į tris dalis. Pirmoje dalyje dėmesys sutelkiamas į energijos valdymo koncepciją ir tai, kaip ji gali būti naudojama siekiant didžiausio našumo. Autoriai aptaria keturių energijos šaltinių – fizinio, emocinio, psichinio ir dvasinio – supratimo svarbą. Jie paaiškina, kaip panaudoti šiuos šaltinius kuriant subalansuotą ir tvarią energetikos sistemą. Jie taip pat aptaria, kaip svarbu kurti ritualus ir tvarką, padedančią valdyti energiją. Antroji knygos dalis skirta atsigavimo ir atsinaujinimo svarbai. Autoriai aptaria poilsio ir atsigavimo svarbą siekiant išlaikyti didžiausią našumą. Jie paaiškina, kaip sukurti ritualus ir rutinas, kurios padėtų atkurti energiją ir išvengti perdegimo. Jie taip pat aptaria palankios aplinkos kūrimo svarbą, kad būtų skatinamas asmeninis atsinaujinimas. Trečioje knygos dalyje dėmesys sutelkiamas į prasmingo ir tikslaus gyvenimo kūrimo svarbą. Autoriai aptaria, kaip svarbu kurti prasmingą ir visavertį gyvenimą. Jie paaiškina, kaip susikurti gyvenimą, pagrįstą vertybėmis ir tikslu. Jie taip pat aptaria, kaip svarbu kurti subalansuotą ir tvarų gyvenimą. „The Power of Full Engagement“ yra įkvepianti ir praktiška knyga, suteikianti skaitytojams įrankių ir strategijų, kurių reikia norint pasiekti didžiausią našumą ir asmeninį atsinaujinimą. Autoriai pateikia skaitytojams visapusišką supratimą apie energijos valdymą ir kaip jį panaudoti kuriant prasmingą ir tikslingą gyvenimą. Knyga yra neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems pasiekti aukščiausių rezultatų ir asmeninio atsinaujinimo.

## Pagrindinės idėjos:

**#1. *Supraskite savo energiją: Supraskite keturis energijos šaltinius (fizinę, emocinę, psichinę ir dvasinę) ir kaip juos valdyti, kad pasiektumėte didžiausią našumą. Santrauka: „Visiško įsitraukimo galia“ apibūdina keturis energijos šaltinius ir kaip juos valdyti, siekiant maksimaliai padidinti našumą ir asmeninį atsinaujinimą.***

„Visiško įsitraukimo galia“ apibūdina keturis energijos šaltinius ir kaip juos valdyti, siekiant maksimaliai padidinti našumą ir asmeninį atsinaujinimą. Fizinė energija yra kūno energija ir visų kitų energijos formų pagrindas. Svarbu palaikyti fizinę energiją pakankamai miegant, sveikai maitinant ir reguliariai mankštinantis. Emocinė energija yra širdies ir sielos energija, būtina norint užmegzti ryšį su kitais ir jaustis pilnaverčiam. Svarbu valdyti emocinę energiją išreiškiant jausmus, užmezgant ryšį su kitais, užsiimant veikla, kuri teikia džiaugsmą. Psichinė energija yra proto energija, būtina problemų sprendimui ir kūrybiškumui. Svarbu valdyti psichinę energiją nustatant tikslus, susitelkiant į dabartį ir darant pertraukėles pasikrauti. Dvasinė energija yra dvasios energija, ji būtina norint rasti gyvenimo prasmę ir tikslą. Dvasinę energiją svarbu valdyti užsiimant ramybę ir džiaugsmą teikiančią veiklą, pavyzdžiui, meditacija, malda, ryšys su gamta. Suprasdami ir valdydami šiuos keturis energijos šaltinius, asmenys gali pasiekti aukščiausius rezultatus ir asmeninį atsinaujinimą.

**#2. *Subalansuokite energijos sąnaudas ir atsinaujinimą: subalansuokite energijos sąnaudas su energijos atnaujinimu, kad įsitikintumėte, jog neperkraunate savęs ir galite išlaikyti didžiausią našumą. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia pabrėžia energijos sąnaudų ir energijos atnaujinimo pusiausvyros svarbą, kad būtų užtikrintas didžiausias našumas.***

Visiško įsitraukimo galia pabrėžia energijos sąnaudų ir energijos atnaujinimo pusiausvyros svarbą, siekiant užtikrinti, kad galėtumėte išlaikyti aukščiausią našumą. Tai reiškia, kad turėtumėte atkreipti dėmesį į tai, kiek energijos išieškojate ir kiek energijos sunaudojate jai papildyti. Svarbu atpažinti, kada jaučiatės išsekęs, ir imtis veiksmų, kad atkurtumėte energijos lygį. Tai gali apimti pertraukas visą dieną, pakankamai išsimiegoti, valgyti sveiką maistą ir užsiimti veikla, kuri teikia džiaugsmo ir atsipalaidavimo. Skirdami laiko savo energijai atkurti, galite užtikrinti, kad galėsite dirbti geriausiai ir išlikti produktyvūs. Autoriai taip pat siūlo atkreipti dėmesį į tai, kaip eikvojate savo energiją. Tai reiškia, kad turėtumėte žinoti, kaip išleidžiate savo laiką ir energiją, ir įsitikinkite, kad neapmokestinate savęs per daug. Svarbu nustatyti užduočių prioritetus ir pirmiausia susitelkti ties svarbiausiomis. Tai padės išlikti susikaupusiems ir produktyviems bei užtikrinti, kad nešvaistysite energijos nebūtinoms užduotims. Be to, svarbu visą dieną daryti pertraukėles, kad turėtumėte laiko pailsėti ir pasikrauti. Subalansuodami energijos sąnaudas ir energijos atnaujinimą, galite užtikrinti, kad galėsite išlaikyti didžiausią našumą ir išlikti produktyvūs. Skirdami laiko atkurti energijos lygį ir suskirstydami užduotis prioritetus, galėsite išlikti susikaupę ir produktyvūs bei užtikrinti, kad neapkrausite savęs per daug. Tai padės jums išlikti energingiems ir motyvuotiems bei užtikrinti, kad galėsite atlikti geriausius rezultatus.

**#3. Kurkite ritualus: kurkite ritualus, padėsiančius valdyti savo energiją ir susitelkti ties savo tikslais. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus kurti ritualus, padedančius valdyti savo energiją ir susitelkti ties savo tikslais.**

Ritualų kūrimas yra svarbi energijos valdymo ir susitelkimo į savo tikslus dalis. Pasak Jimo Loehro ir Tony Schwartzo savo knygoje „Visiško įsitraukimo galia: energijos valdymas, o ne laikas, yra raktas į aukštą našumą ir asmeninį atsinaujinimą“, ritualai gali padėti išlikti teisingame kelyje ir įsitikinti, kad rūpinatės savimi. Ritualai gali būti bet kokie: nuo kelių minučių kiekvieną dieną meditacijai, skirto laiko savo tikslams ir pažangai peržiūrėti, iki darbo pertraukos ir pasivaikščiavimo. Kad ir koks būtų ritualas, tai turėtų būti kažkas, kas padėtų išlikti susikaupusiam ir energingam. Ritualai taip pat gali padėti išlikti motyvuotiems ir tęsti. Kiekvieną dieną skirdami laiko sutelkti dėmesį į savo tikslus, galite priminti sau, kodėl darote tai, ką darote, ir išlikti motyvuoti tęsti. Be to, ritualai gali padėti išlikti organizuotiems ir produktyviems. Kiekvieną dieną skirdami laiko savo tikslams ir pažangai peržiūrėti, galite įsitikinti, kad einate kelyje ir darote pažangą siekdami savo tikslų. Ritualų kūrimas gali būti galingas įrankis, padedantis valdyti savo energiją ir susitelkti ties savo tikslais. Skirdami laiko sukurti jums tinkančius ritualus, galite užtikrinti, kad rūpinatės savimi ir išliksite motyvuoti siekti savo tikslų.

**#4. Valdykite stresą: valdykite stresą suprasdami streso šaltinius ir kurdami streso mažinimo strategijas. Santrauka: „Visiško įsitraukimo galia“ apibūdina strategijas, padedančias skaitytojams valdyti stresą, suprantant streso šaltinius ir kuriant streso mažinimo strategijas.**

„Visiško įsitraukimo galia“ apibūdina strategijas, padėsiančias skaitytojams valdyti stresą. Jame paaiškinama, kad streso šaltinių supratimas yra pirmas žingsnis siekiant jį sumažinti. Knygoje skaitytojams siūloma nustatyti streso šaltinius savo gyvenime, pavyzdžiui, darbą, santykius ir sveikatą, o tada sukurti streso mažinimo strategijas. Strategijos gali apimti ribų nustatymą, pertraukas ir veiklą, kuri teikia džiaugsmo ir atsipalaidavimo. Be to, knyga skatina skaitytojus rūpintis savimi, pavyzdžiui, pakankamai miegoti, sveikai maitintis ir reguliariai mankštintis. Suprasdami streso šaltinius ir kurdami streso mažinimo strategijas, skaitytojai gali geriau valdyti stresą ir gyventi subalansuotą bei visavertiškesnį gyvenimą.

**#5. Sukurkite paramos sistemą: sukurkite žmonių, kurie gali padėti jums susikaupti ir būti motyvuotiems, paramos sistemą. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus sukurti paramos sistemą žmonėms, kurie galėtų padėti jiems susikaupti ir būti motyvuotiems.**

Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus sukurti paramos sistemą žmonėms, kurie galėtų padėti jiems susikaupti ir būti motyvuotiems. Į šią paramos sistemą turėtų būti įtraukti žmonės, galintys padrąsinti, būti atskaitingi ir patarti. Tai taip pat turėtų apimti žmones, kurie gali pateikti kitokią perspektyvą ir padėti skaitytojui mąstyti kitaip. Ši paramos sistema turėtų būti pritaikyta individualiems poreikiams ir sudaryta iš žmonių, kurie yra patikimi ir patikimi. Paramos sistema taip pat turėtų būti sudaryta iš žmonių, kurie nori išklausti ir teikti sąžiningus atsiliepimus. Šis

atsiliepimas turėtų būti konstruktyvus ir padėti skaitytojui nustatyti tobulinimo ir stiprybės sritis. Paramos sistema taip pat turėtų būti sudaryta iš žmonių, kurie nori džiaugtis sėkme ir teikti paramą sunkiais laikais. Šią paramos sistemą turėtų sudaryti žmonės, norintys būti šalia skaitytojo ir teikti reikiamą pagalbą, kad padėtų jiems išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems. Žmonių, galinčių padėti išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems, paramos sistema yra svarbi sėkmės dalis. Svarbu skirti laiko sukurti paramos sistemą, kuri būtų pritaikyta jūsų individualiems poreikiams ir sudaryta iš patikimų ir patikimų žmonių. Ši paramos sistema gali suteikti reikiamą padaršinimą, atskaitomybę ir gaires, padedančias išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems bei pasiekti sėkmės.

**#6. Padarykite pertraukas: darykite reguliarias pertraukėles, kad galėtumėte pasikrauti energijos ir susikaupti. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia pabrėžia reguliarių pertraukų svarbą, kad padėtų jums pasikrauti ir susikaupti.**

Visiško įsitraukimo galia pabrėžia reguliarių pertraukėlių svarbą, kad padėtų jums pasikrauti ir susikaupti. Darydami pertraukas galite išlikti susikaupę ir produktyvūs, taip pat sumažinti stresą ir nuovargį. Priklausomai nuo atliekamos užduoties, pertraukos gali trukti kelias minutes arba kelias valandas. Per pertraukas svarbu atsitraukti nuo užduoties ir daryti tai, kas malonu ir atpalaiduoja. Tai gali būti pasivaikščiojimas, muzikos klausymas ar hobis. Reguliarios pertraukėlės gali padėti pagerinti jūsų bendrą našumą ir produktyvumą, taip pat jūsų psichinę ir fizinę sveikatą. Darydami pertraukas svarbu atsižvelgti į tai, kaip leidžiate savo laiką. Pertraukėlės turėtų būti naudojamos atsipalaiduoti ir pasikrauti, o ne užsiimti veikla, kuri kelia įtampą ar išsekina. Taip pat svarbu atsižvelgti į tai, kiek laiko darote pertraukas. Per ilgos pertraukos gali sukelti atidėliojimą ir susikaupimo stoką. Svarbu rasti pusiausvyrą tarp pakankamai pertraukų, kad išliktumėte produktyvus, ir ne per daug pertraukų, dėl kurių gali sumažėti produktyvumas. Apskritai reguliarios pertraukos yra svarbi produktyvaus ir energijos valdymo dalis. Pertraukėlės gali padėti sumažinti stresą ir nuovargį, taip pat pagerinti bendrą našumą ir produktyvumą. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip leidžiate laiką per pertraukas, ir rasti pusiausvyrą tarp pakankamai pertraukų, kad išliktumėte produktyvus, ir nedaryti per daug pertraukų, dėl kurių gali sumažėti produktyvumas.

**#7. Praktikuokite savęs suvokimą: praktikuokite savęs suvokimą, kad suprastumėte savo energijos lygį ir kaip juos valdyti. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti savimone, kad suprastų savo energijos lygį ir kaip jį valdyti.**

Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti savimone, kad suprastų savo energijos lygį ir kaip jį valdyti. Savęs suvokimas – tai gebėjimas atpažinti ir suprasti savo emocijas, mintis ir elgesį. Svarbu žinoti, kaip jūsų energijos lygis svyruoja per dieną ir kaip jį valdyti, kad maksimaliai padidintumėte našumą ir asmeninį atsinaujinimą. Autoriai siūlo skaitytojams skirti laiko apmąstyti savo energijos lygį ir tai, kaip juos veikia įvairi veikla. Jie rekomenduoja skaitytojams atkreipti dėmesį į savo fizinės, emocinės, psichinės ir dvasinės energijos lygį ir kaip juos veikia įvairi veikla. Jie taip pat siūlo skaitytojams skirti laiko pailsėti ir pasikrauti, kai jų energijos lygis yra mažas. Autoriai taip pat siūlo skaitytojams rūpintis savimi ir užjausti save. Rūpinimasis savimi apima rūpinimąsi savo fizine ir psichine sveikata, o užuojauta sau – malonumą ir supratimą sau. Rūpinimasis savimi ir užuojauta sau gali padėti valdyti energijos lygį ir skatinti asmeninį atsinaujinimą. Savęs suvokimo praktikavimas yra svarbi energijos lygio valdymo ir asmeninio atsinaujinimo skatinimo dalis. Skirdami laiko apmąstyti savo energijos lygį ir tai, kaip juos veikia įvairi veikla, skaitytojai gali išmokti valdyti savo energijos lygį ir maksimaliai padidinti savo efektyvumą.

**#8. Nusistatykite tikslus: nustatykite tikslus, kurie padės išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus išsikelti tikslus, kurie padėtų jiems išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems.**

Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus išsikelti tikslus, kurie padėtų jiems išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems. Tikslai suteikia krypties ir tikslo pojūtį ir gali padėti mums išlaikyti kelią bei motyvuoti siekti norimų rezultatų. Tikslai turi būti konkretūs, išmatuojami, pasiekiami, realūs ir laiku (SMART). Jie taip pat turėtų būti sudėtingi, tačiau pasiekiami. Tikslų nustatymas gali padėti mums išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems bei padėti mums nenutrūkti kelyje ir siekti norimų rezultatų. Be to, tikslų nustatymas gali padėti mums išlikti atskaitingiems ir įvertinti savo pažangą. Keliant tikslus svarbu būti realistams ir išsikelti pasiekiamus tikslus. Taip pat svarbu didesnius

tikslus suskirstyti į mažesnius, lengviau valdomus tikslus. Tai gali padėti pasiekti tikslą ir išlaikyti motyvaciją. Be to, svarbu nustatyti tikslo pasiekimo laiką. Tai gali padėti mums neatsilikti nuo kelyje ir gali padėti užtikrinti, kad mes darome pažangą siekdami norimų rezultatų. Galiausiai, svarbu reguliariai peržiūrėti savo tikslus ir prireikus juos koreguoti. Tai gali padėti užtikrinti, kad mūsų tikslai išliktų aktualūs ir pasiekiami. Tikslų nustatymas gali būti galinga priemonė, padedanti išlaikyti susikaupimą ir motyvaciją. Tikslai suteikia krypties ir tikslo pojūtį ir gali padėti mums išlaikyti kelią bei motyvuoti siekti norimų rezultatų. Nustatę SMART tikslus, suskirstę juos į mažesnius, lengviau valdomus tikslus ir reguliariai juos peržiūrėdami bei koreguodami, galime išlikti susikaupę, motyvuoti ir siekti norimų rezultatų.

**#9. Suteikite pirmenybę: nustatykite užduočių prioritetus, kad sutelktumėte dėmesį į svarbiausias. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus nustatyti užduočių prioritetus ir užtikrinti, kad jie sutelktų dėmesį į svarbiausias.**

„Visiško įsitraukimo galia“ skatina skaitytojus nustatyti užduočių prioritetus ir užtikrinti, kad jie sutelktų dėmesį į svarbiausias. Tai svarbi koncepcija kiekvienam, norinčiam maksimaliai padidinti savo produktyvumą ir našumą. Suskirstydami užduotis prioritetus, asmenys gali sutelkti savo energiją ir dėmesį pirmiausia į svarbiausias užduotis, todėl per trumpesnį laiką gali nuveikti daugiau. Be to, užduočių prioritetų nustatymas gali padėti žmonėms išvengti perdegimo ir nuovargio, nes jie gali pirmiausia susitelkti į svarbiausias užduotis, o tada pereiti prie ne tokių svarbių užduočių. Tai leidžia jiems visą dieną išlikti energingiems ir motyvuotiems. Užduočių prioritetų nustatymas taip pat padeda žmonėms išlikti organizuotiems ir sekti. Pirmiausia sutelkdami dėmesį į svarbiausias užduotis, asmenys gali užtikrinti, kad jie daro pažangą siekdami savo tikslų ir uždavinių. Be to, užduočių prioritetų nustatymas gali padėti žmonėms susikaupti ir išvengti blaškymosi. Pirmiausia sutelkę dėmesį į svarbiausias užduotis, asmenys gali išvengti ne tokių svarbių užduočių ar veiklos. Tai gali padėti jiems išlikti produktyviems ir efektyviems visą dieną. Apskritai užduočių prioritetų nustatymas yra svarbi koncepcija kiekvienam, norinčiam maksimaliai padidinti savo produktyvumą ir našumą. Pirmiausia sutelkdami dėmesį į svarbiausias užduotis, asmenys gali užtikrinti, kad jie daro pažangą siekdami savo tikslų ir uždavinių. Be to, užduočių prioritetų nustatymas gali padėti žmonėms visą dieną išlikti organizuotiems, susikaupusiems ir energingiems.

**#10. Praktikuokite rūpinimąsi savimi: praktikuokite savęs priežiūrą, kad įsitikintumėte, jog rūpinatės savo fiziniais, emociniais, protiniais ir dvasiniais poreikiais. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus rūpintis savimi, kad įsitikintų, jog jie pasirūpina savo fiziniais, emociniais, protiniais ir dvasiniais poreikiais.**

Rūpinimasis savimi yra būtinas norint išlaikyti sveiką darbo ir gyvenimo pusiausvyrą. Jimas Loehras ir Tony Schwartzas knygoje „The Power of Full Engagement“ pabrėžia, kaip svarbu rūpintis savo fiziniais, emociniais, protiniais ir dvasiniais poreikiais. Jie siūlo skaitytojams skirti laiko savęs ir savo santykių puoselėjimui bei pasirūpinti, kad jie pakankamai pailsėtų ir atsipalaiduotų. Jie taip pat siūlo skaitytojams skirti laiko apmąstyti savo gyvenimą ir įsitikinti, kad jie gyvena pagal savo vertybes ir tikslus. Skirdami laiko savęs priežiūrai, skaitytojai gali užtikrinti, kad išliks energingi ir produktyvūs, taip pat išlaikys sveiką darbo ir gyvenimo pusiausvyrą.

**#11. Praktikuokite dėkingumą: praktikuokite dėkingumą, kad padėtumėte sutelkti dėmesį į teigiamus gyvenimo aspektus. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti dėkingumą, kad padėtų jiems sutelkti dėmesį į teigiamus gyvenimo aspektus.**

Dėkingumo praktikavimas yra svarbi dalis norint susikoncentruoti į teigiamus gyvenimo aspektus. Remiantis Jimo Loehro ir Tony Schwartzo knyga „Visiško įsitraukimo galia: valdyti energiją, o ne laiką, yra raktas į aukštą našumą ir asmeninį atsinaujinimą“, dėkingumas gali padėti mums susitelkti ties geru gyvenimo dalyku ir vertinti žmones. ir išgyvenimų, kurie mums teikia džiaugsmo. Dėkingumo praktika taip pat gali padėti mums išlikti motyvuotiems ir siekti savo tikslų. Tai gali padėti mums nepamiršti dabarties momento ir geriau suvokti savo gyvenimo palaiminimus. Dėkingumo praktika taip pat gali padėti mums ugdyti pasitenkinimo jausmą ir labiau vertinti žmones bei patirtį, teikiančią mums džiaugsmo. Autoriai siūlo praktikuoti dėkingumą kiekvieną dieną skirdami laiko apmąstyti tai, už ką esame dėkingi. Taip pat galime praktikuoti dėkingumą išreikšdami dėkingumą kitiems ir skirdami laiko įvertinti

gamtos grožį. Dėkingumo praktika gali padėti mums susikonsoliduoti ties teigiamais gyvenimo aspektais ir ugdyti pasitenkinimo bei džiaugsmo jausmą.

**#12. *Praktikuokite sąmoningumą: praktikuokite sąmoningumą, kad padėtumėte išlikti dabartinėje akimirkoje ir suvokti savo mintis bei jausmus. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti dėmesingumą, kad padėtų jiems išlikti dabarties akimirkoje ir suvokti savo mintis bei jausmus.***

Sąmoningumo praktikavimas yra svarbi „Visiško įsitraukimo galios“ dalis. Sąmoningumas – tai praktika suvokti savo mintis ir jausmus šiuo metu. Tai padeda išlikti susikaupusiems ir dabarčiai, o ne pasiklysti praeityje ar nerimauti dėl ateities. Būdami atidūs, galite geriau valdyti savo energiją ir emocijas, būti produktyvesni ir sėkmingesni. Autoriai teigia, kad sąmoningumą galima praktikuoti įvairiais būdais, pavyzdžiui, medituojant, joga ir kitomis atsipalaidavimo formomis. Jie taip pat teigia, kad tai gali būti praktikuojama kasdienėje veikloje, pavyzdžiui, valgant, vaikščiojant ir net kalbant. Būdami atidūs savo mintims ir jausmams šiuo metu, galite geriau suprasti savo energijos lygį ir tai, kaip juos naudojate. Tai gali padėti jums geriau valdyti savo energiją ir būti produktyvesniems bei sėkmingesniems. Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti dėmesingumą, kad padėtų jiems išlikti dabarties akimirkoje ir suvokti savo mintis bei jausmus. Taip elgdami jie gali geriau valdyti savo energiją ir emocijas, būti produktyvesni ir sėkmingesni.

**#13. *Praktikuokite užuojautą sau: praktikuokite užuojautą sau, kad padėtumėte būti maloniems sau ir valdyti sunkias emocijas. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti užuojautą sau, kad padėtų jiems būti maloniems sau ir valdyti sunkias emocijas.***

Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti užuojautą sau, kad padėtų jiems būti maloniems sau ir valdyti sunkias emocijas. Užuojauta sau apima malonumą ir supratimą sau kančios metu, o ne pernelyg kritišką ar smerkimą. Tai apima pripažinimą, kad kančios ir asmeninės nesėkmės yra bendros žmogiškosios patirties dalis ir kad visi turime silpnumo ir netobulumo akimirku. Užuojautos sau praktikavimas gali padėti mums būti supratingesniems ir atlaidesniems sau bei suprasti, kad savo kovose nesame vieni. Tai taip pat gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo emocijas ir geriau pasirūpinti savimi. Praktikuodami užuojautą sau, galime išmokyti priimti save ir geriau valdyti sunkias emocijas.

**#14. *Praktikuokite pozityvų pokalbį su savimi: praktikuokite pozityvų pokalbį, kad padėtumėte susikaupti ir būti motyvuotiems. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus pozityviai kalbėti apie save, kad jie liktų susikaupę ir motyvuoti.***

Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti pozityvų pokalbį su savimi, kad padėtų jiems išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems. Pozityvus pokalbis su savimi yra galingas įrankis, galintis padėti žmonėms neatsiilkti nuo kelyje ir pasiekti savo tikslus. Tai reiškia, kad reikia kalbėti su savimi teigiamai ir padrąsinančiai, o ne neigiamai ar nugalėti save. Teigiamas pokalbis su savimi gali padėti sustiprinti pasitikėjimą savimi, sumažinti stresą ir padidinti motyvaciją. Tai taip pat gali padėti žmonėms sutelkti dėmesį į savo tikslus ir priminti apie jų galimybes. Teigiamas pokalbis apie save gali būti naudojamas bet kurioje situacijoje – nuo studijų egzaminui iki pasiruošimo darbo pokalbiui. Svarbu atsiminti, kad teigiamas pokalbis su savimi – tai ne melas sau ar apsimetimas, kad viskas yra tobula; veikiau kalbama apie savo stipriųjų ir silpnųjų pusių atpažinimą ir pripažinimą bei jų panaudojimą savo tikslams pasiekti. Praktikuoti teigiamą pokalbį su savimi iš pradžių gali būti sunku, tačiau tai yra svarbus įgūdis, kurį reikia ugdyti. Svarbu suvokti kalbą, kurią vartoja kalbėdamas su savimi, ir įsitikinti, kad ji yra teigiama ir skatinanti. Taip pat svarbu būti realistiškam ir sąžiningam su savimi bei pripažinti, kad klaidos yra mokymosi proceso dalis. Galiausiai, svarbu atsiminti, kad teigiamas pokalbis su savimi nėra apsimetimas, kad viskas yra tobula; veikiau kalbama apie savo stipriųjų ir silpnųjų pusių atpažinimą ir pripažinimą bei jų panaudojimą savo tikslams pasiekti.

**#15. *Praktikuokite vizualizaciją: praktikuokite vizualizaciją, kad padėtumėte sutelkti dėmesį į savo tikslus ir sukurti teigiamą mąstymą. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti vizualizaciją, kad jie galėtų susikonsoliduoti į savo tikslus ir sukurti teigiamą mąstymą.***

Vizualizacijos praktika yra galingas įrankis, padedantis susitelkti ties savo tikslais ir sukurti teigiamą mąstymą. Pasak Jimo Loehro ir Tony Schwartzo savo knygoje „Visiško įsitraukimo galia“, vizualizacija yra būdas „pamatyti“, kaip pasiekiate savo tikslus ir išlikti motyvuotam bei energingam. Vizualizacija padeda sutelkti dėmesį į teigiamus savo tikslų aspektus ir laikytis kelyje. Tai taip pat padeda sukurti teigiamą mąstymą, kuris gali padėti išlikti motyvuotam ir energingam. Vizualizacija gali būti naudojama siekiant padėti jums susikoncentruoti į savo tikslus ir sukurti teigiamą mąstymą. Praktikuojant vizualizaciją svarbu sutelkti dėmesį į teigiamus savo tikslų aspektus ir išlikti motyvuotam bei energingam. Įsivaizduokite, kad pasiekiate savo tikslus ir įsivaizduokite teigiamus rezultatus, kuriuos pasieksite juos pasiekus. Įsivaizduokite save ateityje, pasiekę savo tikslus ir didžiudamiesi savo pasiekimais. Tai padės susikurti teigiamą mąstymą ir padės susitelkti ties savo tikslais. Vizualizacija yra galingas įrankis, galintis padėti susikoncentruoti į savo tikslus ir sukurti teigiamą mąstymą. Įsivaizduodami, kad pasiekiate savo tikslus ir didžiuojatės savo pasiekimais, galite išlikti motyvuoti ir energingi. Vizualizacija gali padėti sutelkti dėmesį į teigiamus savo tikslų aspektus ir sukurti teigiamą mąstymą. Praktikuodami vizualizaciją galite susikoncentruoti ties savo tikslais ir sukurti teigiamą mąstymą, kuris padės pasiekti sėkmės.

**#16. *Praktikuokite refleksiją: praktikuokite refleksiją, kad padėtumėte suprasti savo mintis ir jausmus. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti refleksiją, kad padėtų jiems suprasti savo mintis ir jausmus.***

Praktikos refleksija yra galingas įrankis, galintis padėti žmonėms suprasti savo mintis ir jausmus. Knygoje „Visiško įsitraukimo galia“ Jimas Loehras ir Tony Schwartzas aiškina, kad refleksija gali padėti žmonėms geriau suvokti savo emocijas ir tai, kaip jie reaguoja į įvairias situacijas. Refleksijos taip pat gali padėti asmenims nustatyti savo elgesio ir mąstymo procesų modelius ir padėti jiems atlikti pokyčius, kurie pagerins našumą ir asmeninį atsinaujinimą. Refleksiją galima atlikti įvairiais būdais, pavyzdžiui, rašant žurnalą, medituojant arba kalbant su patikimu draugu ar mentoriumi. Skirdami laiko apmąstymams, asmenys gali geriau suprasti save ir savo motyvus bei priimti labiau pagrįstus sprendimus, kaip judėti į priekį savo gyvenime. Refleksijos taip pat gali padėti asmenims labiau įsisaugoti savo veiksmus ir tai, kaip jie daro įtaką jų gyvenimui. Apmąstydami savo patirtį, asmenys gali geriau suprasti, kaip jų elgesys veikia jų santykius, darbą ir bendrą gerovę. Refleksijos taip pat gali padėti asmenims geriau suvokti savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei padėti nustatyti sritis, kuriose reikia keisti. Per apmąstymus asmenys gali geriau suprasti savo vertybes ir įsitikinimus bei priimti sprendimus, labiau atitinkančius jų tikslus ir vertybes. Praktikos refleksija yra svarbi asmeninio augimo ir tobulėjimo priemonė. Skirdami laiko apmąstyti savo patirtį, asmenys gali suprasti savo mintis ir jausmus bei priimti labiau pagrįstus sprendimus, kaip judėti į priekį savo gyvenime. Refleksijos gali padėti žmonėms labiau įsisaugoti savo veiksmus ir jų įtaką jų gyvenimui, taip pat geriau suvokti savo stipriąsias ir silpnąsias puses. Per apmąstymus asmenys gali geriau suprasti savo vertybes ir įsitikinimus bei priimti sprendimus, labiau atitinkančius jų tikslus ir vertybes.

**#17. *Praktikuokite savidiscipliną: praktikuokite savidiscipliną, kad padėtumėte išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti savidiscipliną, kad padėtų jiems išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems.***

Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti savidiscipliną, kad padėtų jiems išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems. Savidisciplina – tai gebėjimas kontroliuoti savo emocijas, mintis ir elgesį, kad būtų pasiektas norimas tikslas. Tai svarbus įgūdis, norint išlikti susikaupusiam ir motyvuotam. Savidrausmė gali padėti jums laikytis kelyje ir pasiekti savo tikslus, net kai tai sunku ar nepatogu. Tai taip pat gali padėti atsispirti pagundoms ir trukdžiams, kurie gali nukrypti nuo kurso. Norėdami praktikuoti savidiscipliną, pradėkite nustatydami aiškius tikslus ir uždavinius. Įsitinkite, kad šie tikslai yra realūs ir pasiekiami. Tada sukurkite veiksmų planą šiems tikslams pasiekti. Šis planas turėtų apimti konkrečius veiksmus ir terminus. Kai jau turite planą, svarbu jo laikytis. Tai reiškia, kad norėdami pasiekti savo tikslus, turite būti pasirengę aukotis ir išlikti disciplinuoti. Taip pat svarbu praktikuoti savimonę. Tai reiškia, kad turite žinoti savo mintis, jausmus ir elgesį. Tai gali padėti nustatyti, kada jaučiatės nemotyvuotas ar išsiblaškęs, ir imtis veiksmų, kad sugrįžtumėte į teisingą kelią. Galiausiai, svarbu praktikuoti užuojautą sau. Tai reiškia būti maloniam ir supratingam sau, kai padarote klaidų arba nepasiekiate savo tikslų. Tai gali padėti išlikti motyvuotam ir susikoncentruoti į ilgalaikį tikslą. Savidisciplinos praktika gali padėti išlikti susikaupusiam ir

motyvuotam. Tai svarbus įgūdis norint pasiekti savo tikslus ir pasiekti sėkmės. Išsikeldami aiškius tikslus, sukūrę veiksmų planą ir praktikuodami savęs suvokimą bei užuojautą sau, galite laikytis kelyje ir pasiekti savo tikslus.

**#18. *Praktikuokite optimizmą: praktikuokite optimizmą, kad padėtumėte sutelkti dėmesį į teigiamus gyvenimo aspektus. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti optimizmą ir padėti jiems susikoncentruoti ties teigiamais gyvenimo aspektais.***

Praktikuojantis optimizmą yra svarbi dalis norint susikoncentruoti į teigiamus gyvenimo aspektus. Remiantis Jimo Loehro ir Tony Schwartzo knyga „The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal“, optimizmas yra galingas įrankis, galintis padėti mums susikoncentruoti į gėrį gyvenime. Optimizmas gali padėti mums išlikti motyvuotiems ir išlaikyti aukštą energijos lygį net ir susidurus su sudėtingomis situacijomis. Tai taip pat gali padėti mums išlikti pozityviai nusiteikusiems ir bet kurioje situacijoje ieškoti sidabrinio pamušalo. Optimizmas gali padėti mums susikoncentruoti į savo tikslus ir išlikti motyvuotiems jų siekti. Tai taip pat gali padėti mums išlikti pozityviems ir bet kurioje situacijoje ieškoti gero. Laikydami optimizmo, galime susikoncentruoti ties teigiamais gyvenimo aspektais ir išlikti motyvuoti siekti savo tikslų.

**#19. *Praktikuokite atsparumą: praktikuokite atsparumą, kad padėtumėte susikaupti ir būti motyvuotiems sunkumų akivaizdoje. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti atsparumą, kad jie liktų susikaupę ir motyvuoti ištikus nelaimei.***

Atsparumo lavinimas yra svarbi dalis, norint išlikti susikaupusiam ir motyvuotam susidūrus su sunkumais. Knygoje „Visiško įsitraukimo galia“ Jimas Loehras ir Tony Schwartzas aiškina, kad atsparumas – tai gebėjimas atsigauti po nesėmių ir susikaupti ties atliekama užduotimi. Jie teigia, kad atsparumą galima ugdyti praktikuojant ir kad tai yra esminė dalis siekiant aukštų rezultatų ir asmeninio atsinaujinimo. Autoriai teigia, kad atsparumą galima ugdyti įvairiomis veiklomis, pavyzdžiui, užsibrėžiant tikslus, ugdant teigiamą požiūrį, skiriant laiko poilsiui ir pasikrovimui. Jie taip pat pabrėžia stipraus savimonės ir savireguliacijos jausmo ugdymo svarbą, nes tai gali padėti asmenims išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems sunkumų akivaizdoje. Be to, jie siūlo žmonėms rūpintis savimi, pavyzdžiui, pakankamai miegoti, sveikai maitintis ir užsiimti fizine veikla, kad jie išliktų atsparūs. Praktikuodami atsparumą, žmonės gali išlikti susikaupę ir motyvuoti susidūrę su sunkumais. Tai gali padėti jiems pasiekti aukštų rezultatų ir asmeninio atsinaujinimo, o galiausiai gali lemti didesnę sėkmę ir pasitenkinimą gyvenimu.

**#20. *Praktikuokite savęs motyvaciją: praktikuokite savęs motyvaciją, kad padėtumėte susikaupti ir būti motyvuotiems. Santrauka: Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti savęs motyvaciją, kad padėtų jiems išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems.***

Visiško įsitraukimo galia skatina skaitytojus praktikuoti savęs motyvaciją, kad padėtų jiems išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems. Savęs motyvacija – tai gebėjimas motyvuoti save imtis veiksmų ir išlikti susidūrus su kliūtimis. Tai būtinas įgūdis, norint pasiekti sėkmę bet kokiose pastangose. Savęs motyvacija apima tikslų išsikėlimą, plano jiems pasiekti ir veiksmų ėmimąsi tiems tikslams pasiekti. Tai taip pat apima teigiamo požiūrio ugdymą ir susitelkimą į norimą rezultatą. Savęs motyvacijai reikia disciplinos ir įsipareigojimo, tačiau jos galima išmokti ir laikui bėgant tobulėti. Savęs motyvaciją galima ugdyti išsikėlus realius tikslus ir suskaidžius juos į mažesnius, pasiekiamus žingsnelius. Svarbu sutelkti dėmesį į tikslo siekimo procesą, o ne į galutinį rezultatą. Švęsdami mažas sėkmes, galite išlaikyti aukštą motyvacijos lygį. Taip pat svarbu išlikti pozityviam ir sutelkti dėmesį į tikslo pasiekimo naudą. Galiausiai, svarbu išlikti motyvuotai apdovanojant save už pasiektus etapus ir skiriant laiko pailsėti bei pasikrauti.