**BŪDAI, KAIP SUMAŽINTI NERIMĄ**

**LĖTAI ĮKVĖPK IR IŠKVPĖK. TAIP PAKARTOK KELIS KARTUS.**

**PASIKALBĖK SU KUO NORS**

**ATSIGERK VANDENS IR SUSKAIČIUOK IKI 10 ATBULAI**.

**PAKLAUSYK MĖGSTAMOS MUZIKOS**

**UŽSIIMK MĖGSTAMA VEIKLA**

**APRAŠYK ARBA NUPIEŠK SAVO NERIMĄ / JAUDULĮ**

**PASKAITYK ANEKDOTŲ ☺**

**UŽSIIMK FIZINE VEIKLA, PASPORTUOK.**

**NUKREIPK SAVO DĖMESĮ SKAITYDAMAS, ŽAISDAMAS**

**ĮSIVAIZDUOK RAMIĄ, MĖGSTAMĄ VIETĄ, KĮ KURIĄ NUSIKELTUM MINTIMIS. KUO DAUGIAU APIE TĄ VIETĄ GALVOK.**

**RAŠYK DIENORAŠTĮ IR IŠSAKYK JAM VISAS NERIMĄ KELIANČIAS MINTIS**



**KARTOK SAU RAMINANČIUS DALYKUS. PVZ. „VISKAS BUS GERAI“, „TAU PAVYKS“, „TU PROTINGAS“ IR PAN. DARYK TAI KELETĄ KARTŲ PER DIENĄ.**

**SUDARYK VEIKSMŲ PLANĄ. PVZ. JEI NERIMĄ KELIA, KAD SUNKIAI SEKASI ANGLŲ K., TAI GALĖTUM PER DIENĄ IŠMOKT PO 3 NAUJUS ŽODŽIUS.**