

Steven R. Covey „7 Efektyviai veikiančių žmonių įpročiai“ – Audioknygos priedai

Visos teisės saugomos.

1 priedas: Pirmasis piešinys



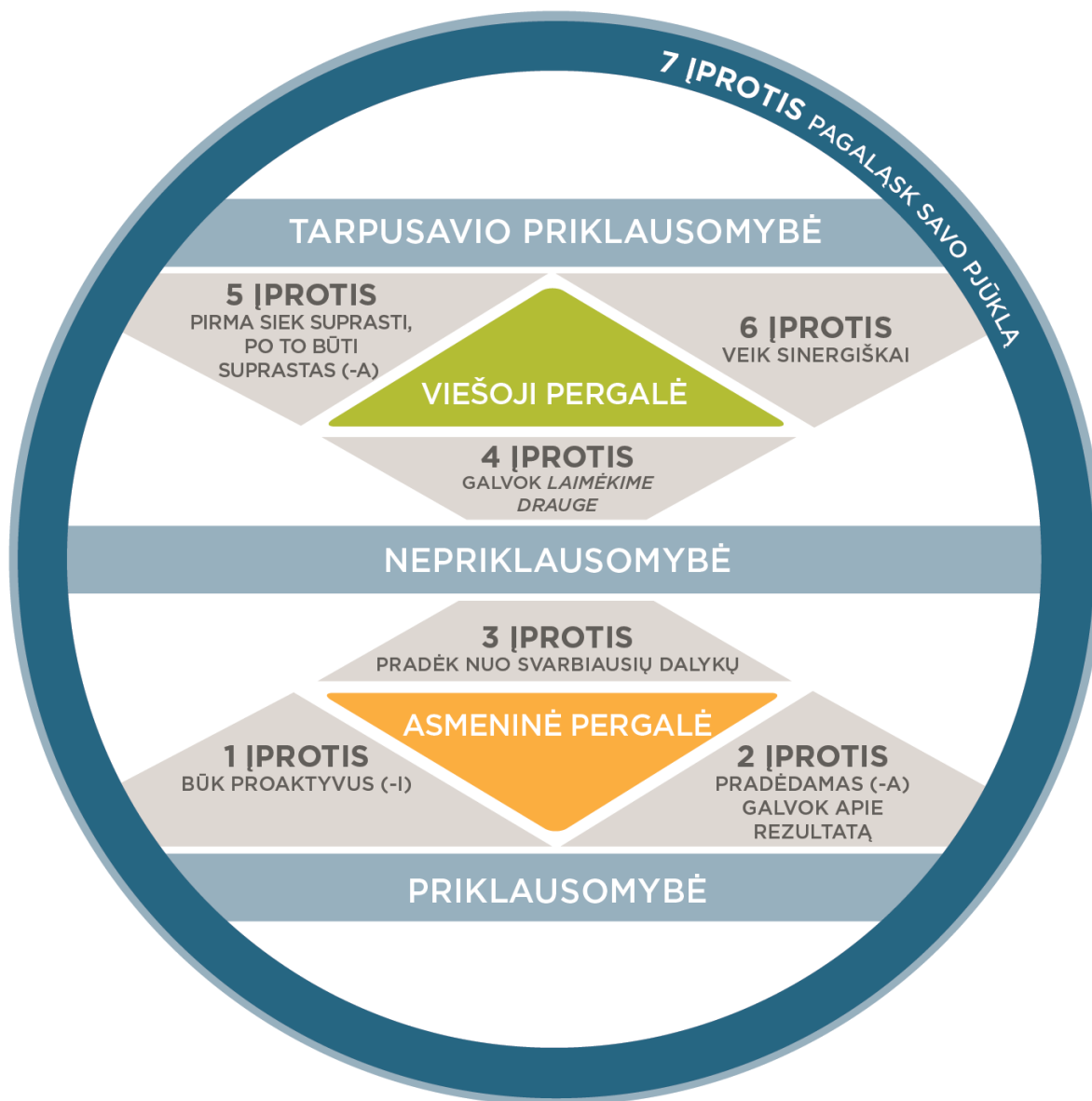
2 priedas: Antrasis piešinys



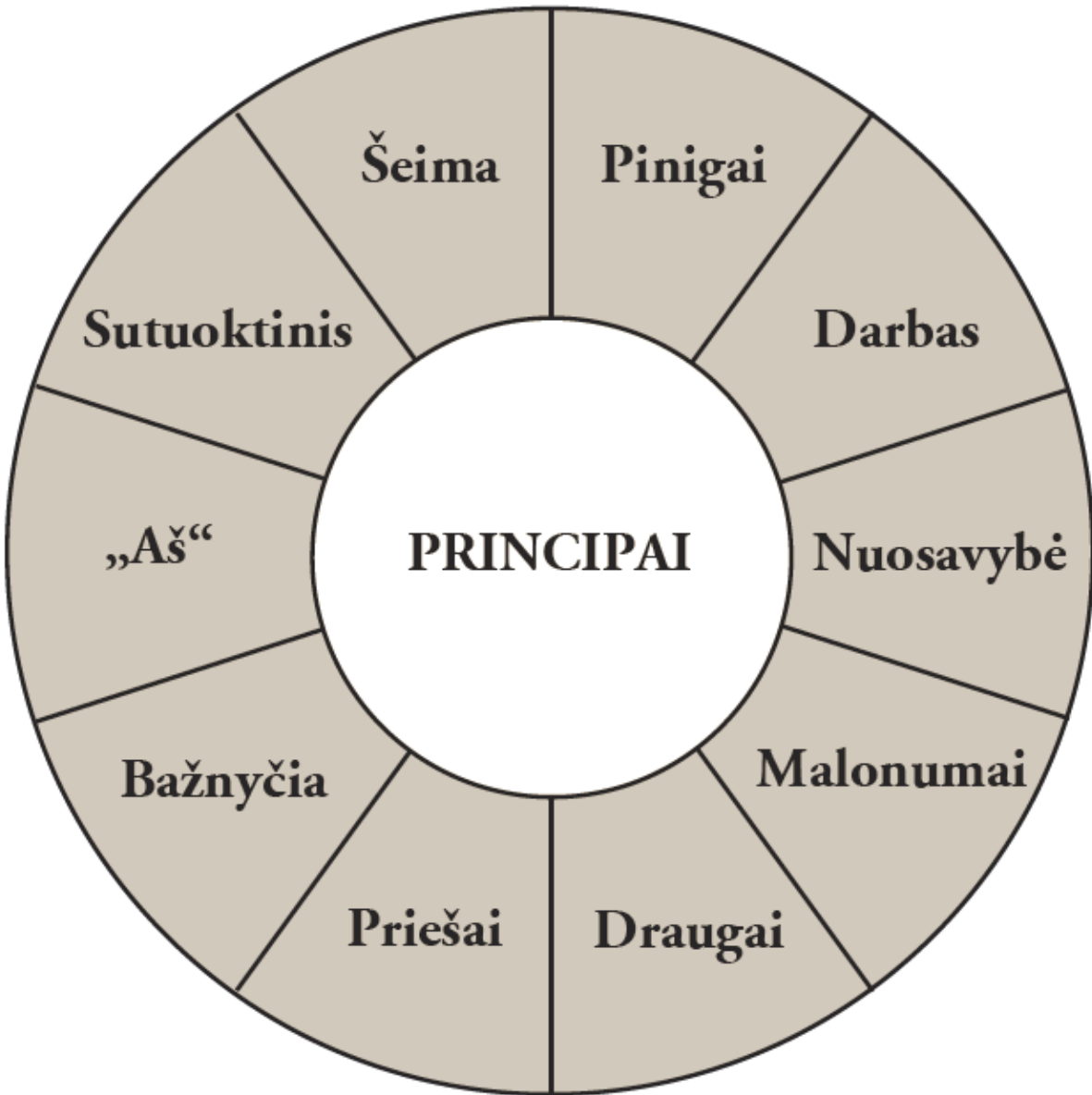
3 priedas: Trečias piešinys



4 priedas: Septynių įpročių diagrama



5 priedas: Diagrama – Principų centras



6 priedas: Kaip žvelgiame iš įvairių centrų

| Jei Jūsų centras yra: | Jūsų požiūris į kitas gyvenimo sritis | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|---|
| | Sutuoktinis | Šeima | Pinigai | Darbas | Nuosavybė |
| Sutuoktinis | <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinis pasitenkinimo šaltinis | <ul style="list-style-type: none"> • Gerai, jei ne per daug iš jūsų reikalauja • Mažiau svarbi • Įprastinis dalykas | <ul style="list-style-type: none"> • Reikalingi, kad galėtumėte tinkamai rūpintis sutuoktiniu | <ul style="list-style-type: none"> • Reikalingas tam, kad uždirbtumėte pinigų, kurių reikia sutuoktiniui išlaikyti | <ul style="list-style-type: none"> • Priemonė daryti įspūdį, manipuluoti ar pradžiuginti |
| Šeima | <ul style="list-style-type: none"> • Šeimos dalis | <ul style="list-style-type: none"> • Svarbiausias dalykas | <ul style="list-style-type: none"> • Reikalingi išlaikyti šeimai | <ul style="list-style-type: none"> • Šeimos pragyvenimo šaltinis | <ul style="list-style-type: none"> • Šeimos patogumas ir galimybės |
| Pinigai | <ul style="list-style-type: none"> • Uždirba arba švaisto pinigus | <ul style="list-style-type: none"> • Išlaidos | <ul style="list-style-type: none"> • Saugumo ir pasitenkinimo šaltinis | <ul style="list-style-type: none"> • Būtinai, kad būtų galima uždirbti pinigų | <ul style="list-style-type: none"> • Geros materialinės padėties įrodymas |
| Darbas | <ul style="list-style-type: none"> • Padeda arba trukdo dirbti | <ul style="list-style-type: none"> • Padeda arba trukdo dirbti • Žmonės, kuriems galite pavesti darbus | <ul style="list-style-type: none"> • Antraeilis dalykas • Sunkaus darbo įrodymas | <ul style="list-style-type: none"> • Svarbiausias saviraiškos ir pasitenkinimo šaltinis • Svarbiausia vertybė | <ul style="list-style-type: none"> • Priemonė darbo efektyvumui pagerinti • Darbo vaisiai, apdovanojimas už darbą |

| Jei Jūsų centras yra: | Jūsų požiūris į kitas gyvenimo sritis | | | | |
|---------------------------|--|---|---|--|--|
| | Sutuoktinis | Šeima | Pinigai | Darbas | Nuosavybė |
| Nuosavybė | <ul style="list-style-type: none"> • Svarbiausias turtas • Padeda siekti nuosavybės | <ul style="list-style-type: none"> • Nuosavybė, kurią galima išnaudoti, nurodinėti jai, ją valdyti • Galimybė pasipuikuoti | <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinė priemonė didinti nuosavybę • Kita nuosavybės forma, kurią galima kontroliuoti | <ul style="list-style-type: none"> • Galimybė siekti padėties, valdžios ar pripažinimo visuomenėje | <ul style="list-style-type: none"> • Padėties simbolis |
| Malonumai | <ul style="list-style-type: none"> • Tas, kuris kartu linksminasi ir pramogauja arba trukdo linksmintis ir pramogauti | <ul style="list-style-type: none"> • Priemonė, padedanti patirti malonumus, arba trukdymas | <ul style="list-style-type: none"> • Priemonė, galinti suteikti daugiau malonumų | <ul style="list-style-type: none"> • Priemonė tikslui pasiekti • Jei malonus – tai vertybė | <ul style="list-style-type: none"> • Pramogų objektai • Priemonė, galinti suteikti daugiau malonumų |
| Draugas ar draugai | <ul style="list-style-type: none"> • Draugas arba konkurentas • Padėties visuomenėje simbolis | <ul style="list-style-type: none"> • Tie, su kuriais gali užmegzti draugystę, arba tie, kurie trukdo draugystei • Socialinio statuso simbolis | <ul style="list-style-type: none"> • Ekonominio ar socialinio gėrio šaltinis | <ul style="list-style-type: none"> • Galimybė bendrauti | <ul style="list-style-type: none"> • Priemonė, padedanti nusipirkti draugystę • Priemonė, padedanti linksminti kitus |

| Jei Jūsų centras yra: | Jūsų požiūris į kitas gyvenimo sritis | | | | |
|---------------------------|--|--|---|---|--|
| | Sutuoktinis | Šeima | Pinigai | Darbas | Nuosavybė |
| Priešas ar priešai | <ul style="list-style-type: none"> Šalininkas ar atpirkimo ožys | <ul style="list-style-type: none"> Užuovėja (emocinė parama) | <ul style="list-style-type: none"> Priemonė padedanti kovoti arba įrodyti savo tiesą | <ul style="list-style-type: none"> Vieta pasislėpti nuo priešų ar išlieti pyktį | <ul style="list-style-type: none"> Kovos priemonės Priemonės, padedančios išgyti sąjungininkų Vieta pasislėpti nuo priešų, slėptuvė |
| Bažnyčia | <ul style="list-style-type: none"> Palydovas, padeda tarnauti bažnyčiai ar pakelti atsiųstus išbandymus | <ul style="list-style-type: none"> Pavyzdys, kaip reikia laikytis bažnytinio mokymo, arba atsiųstas išbandymas | <ul style="list-style-type: none"> Priemonė, padedanti remti bažnyčią ir šeimą Blogio šaltinis, jei jiems skiriama daugiau dėmesio negu bažnyčiai | <ul style="list-style-type: none"> Laikina parama | <ul style="list-style-type: none"> Laikinas ir visai nereikšmingas dalykas Reputacija, geras įvaizdis |
| Jūs pats | <ul style="list-style-type: none"> Nuosavybė Tai, kas teikia malonumą ir pasitenkinimą | <ul style="list-style-type: none"> Nuosavybė Poreikių tenkintoja | <ul style="list-style-type: none"> Poreikių tenkinimo šaltinis | <ul style="list-style-type: none"> Galimybė daryti „ką noriu“ | <ul style="list-style-type: none"> Įprasminimo priemonė, apsauga, geresnis gyvenimas |
| Principai | <ul style="list-style-type: none"> Abiem pusėms naudingų santykių partneris | <ul style="list-style-type: none"> Draugai Galimybė pasitarnauti kitiems, įnešti savo indėlį ir įsiprasminti Galimybė perrašyti daugelio kartų rašytus scenarijus | <ul style="list-style-type: none"> Padeda atlikti prioritetinius darbus, siekti svarbiausių savo tikslų | <ul style="list-style-type: none"> Galimybė prasmingai pritaikyti savo talentą ir sugebėjimus Materialinių vertybių šaltinis Harmoningai paskirstytas laikas, prioritetų ir vertybių darna | <ul style="list-style-type: none"> Galimybių šaltinis Atsakomybė, rūpetis Mažiau svarbi už žmones vertybė |

| Jei Jūsų centras yra: | Jūsų požiūris į kitas gyvenimo sritis | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|--|---|--|
| | Malonumai | Draugas (-ai) | Priešas (-ai) | Bažnyčia | Jūs pats | Principai |
| Sutuoktinis | <ul style="list-style-type: none"> Užsiėmimai, kurie suvienija, arba visai nesvarbūs | <ul style="list-style-type: none"> Sutuoktinis yra vienintelis ir geriausias draugas Yra tik „mūsų“ bendri draugai | <ul style="list-style-type: none"> Sutuoktinis yra gynėjas arba priešas | <ul style="list-style-type: none"> Veikla, kuria galima mėgautis kartu | <ul style="list-style-type: none"> Jūsų pasitikėjimas savimi priklauso nuo sutuoktinio | <ul style="list-style-type: none"> Visos idėjos, kurios padeda kurti ir puoselėti santykius su sutuoktiniu |
| Šeima | <ul style="list-style-type: none"> Visos šeimos veikla arba gana nesvarbūs | <ul style="list-style-type: none"> Šeimos draugai arba konkurentai Kelia grėsmę šeimyniniam gyvenimui | <ul style="list-style-type: none"> Šeima nusprendžia, kas yra priešai Padeda šeimai susivienyti Galima šeimos iširimo priežastis | <ul style="list-style-type: none"> Pagalbos šaltinis | <ul style="list-style-type: none"> Esate svarbi, tačiau tik viena šeimos dalis | <ul style="list-style-type: none"> Taisyklės, padedančios išsaugoti tvirtą santuoką Šeimos interesai svarbiausi |
| Pinigai | <ul style="list-style-type: none"> Išlaidos ar akivaizdi ekonominių sunkumų priežastis | <ul style="list-style-type: none"> Kriterijus renkantis draugus – ekonominė nauda arba jų padėtis | <ul style="list-style-type: none"> Ekonominiai varžovai Grėsmė jūsų ekonominiam saugumui | <ul style="list-style-type: none"> Galimybė mažiau mokėti mokesčių Svetima ranka jūsų kišenėje | <ul style="list-style-type: none"> Jūsų savivertė priklauso nuo jūsų pajamų | <ul style="list-style-type: none"> Svarbu tai, kas padeda uždirbti ir investuoti pinigus |
| Darbas | <ul style="list-style-type: none"> Laiko gaišimas Trukdo dirbti | <ul style="list-style-type: none"> Pasirenkami iš bendradarbių arba bendraminčių būrio Iš esmės nebūtini | <ul style="list-style-type: none"> Trukdo dirbti, mažina produktyvumą | <ul style="list-style-type: none"> Reikalinga dėl įvaizdžio Laiko gaišimas | <ul style="list-style-type: none"> Priklauso nuo jūsų vaidmens darbe | <ul style="list-style-type: none"> Idėjos, padedančios siekti profesinės sėkmės Juos būtina pritaikyti prie darbo sąlygų |

| Jei Jūsų centras yra: | Jūsų požiūris į kitas gyvenimo sritis | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|---|---|
| | Malonumai | Draugas (-ai) | Priešas (-ai) | Bažnyčia | Jūs pats | Principai |
| Nuosavybė | <ul style="list-style-type: none"> • Prekių įsigijimas, priklausymas kokiam nors klubui | <ul style="list-style-type: none"> • Asmeninė nuosavybė • Prireikus gali būti naudingi • Pasilinksminimų dalyviai | <ul style="list-style-type: none"> • Vagys ir apgavikai • Tie, kurie turi daugiau nuosavybės ar užima aukštesnę padėtį | <ul style="list-style-type: none"> • „Mano bažnyčia“ – statuso simbolis • Nepagrįstos kritikos arba gėrio šaltinis | <ul style="list-style-type: none"> • Pasitikėjimas savimi priklauso nuo turimos nuosavybės • Pasitikėjimas savimi priklauso nuo visuomeninės padėties | <ul style="list-style-type: none"> • Idėjos, kaip įsigyti daugiau nuosavybės |
| Malonumai | <ul style="list-style-type: none"> • Svarbiausias gyvenimo tikslas • Pagrindinis pasitenkinimo šaltinis | <ul style="list-style-type: none"> • Būtinai asmeninei laimei | <ul style="list-style-type: none"> • Tie, kurie į gyvenimą žiūri pernelyg rimtai • Tie, kurie verčia jausti kaltę ir gadinama malonumą | <ul style="list-style-type: none"> • Trukdo atsipalaiduoti • Verčia jausti kaltę | <ul style="list-style-type: none"> • Tas, kuris turi linksmintis | <ul style="list-style-type: none"> • Natūralūs potraukiai, instinktai, kuriuos reikia patenkinti |
| Draugas ar draugai | <ul style="list-style-type: none"> • Linksminatės visuomet su draugais • Svarbiausia – visuotiniai renginiai | <ul style="list-style-type: none"> • Būtinybė priklausyti kokiai grupei, būti pripažintam ir populiariam | <ul style="list-style-type: none"> • Tie, kurie nepriklauso jūsų ratui • Bendri priešai suvienija draugus arba draugystės esmė | <ul style="list-style-type: none"> • Vieta, kur galima susitikti su žmonėmis | <ul style="list-style-type: none"> • Priklauso nuo kitų požiūrio • Bijote būti atstumti ar išjuokti | <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinės bendravimo su kitais taisyklės |

7 priedas:

| Veiklos pobūdis | Veiklos charakteris | Indėlis | Pasiekimai |
|--------------------------|---------------------|---------|------------|
| Šeima | | | |
| Draugai | | | |
| Darbas | | | |
| Bažnyčia, Bendruomenė | | | |

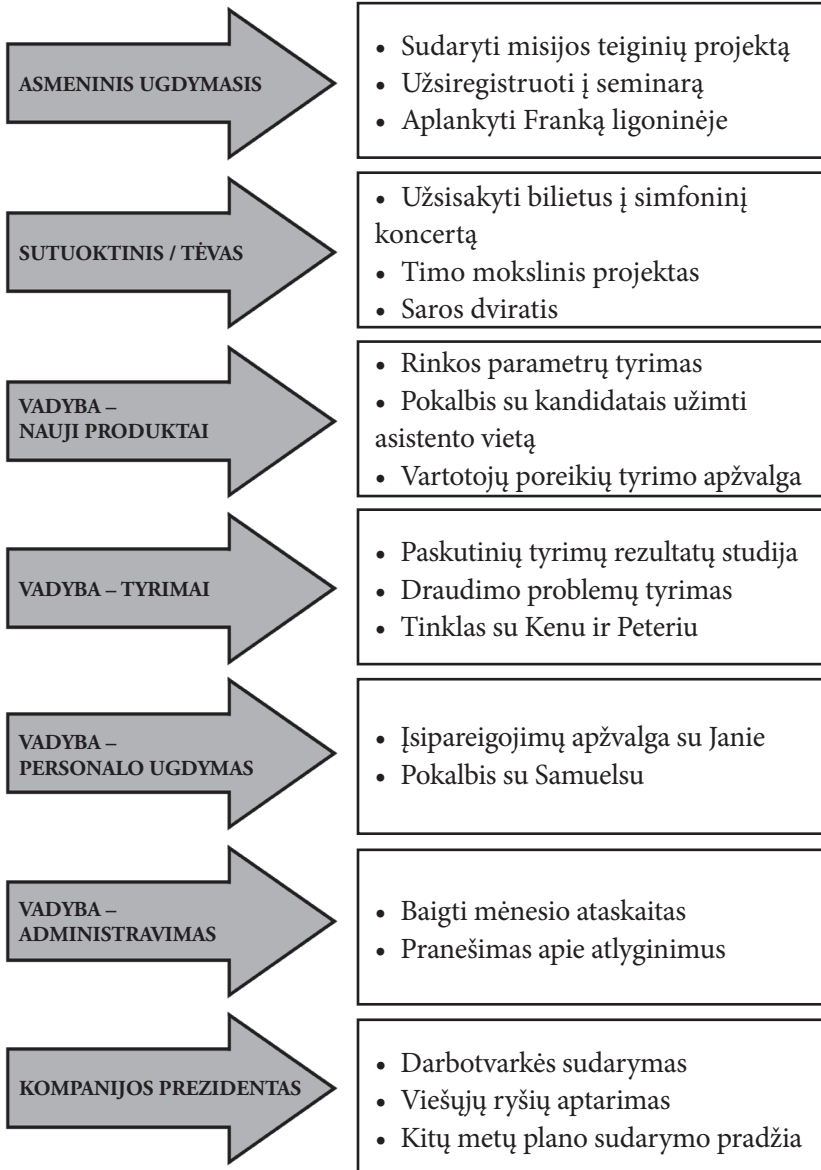
8 priedas:

LAIKO SAŃAUDŲ SCHEMA

| | Skubūs dalykai | Neskubūs dalykai |
|-------------------|--|--|
| Svarbūs dalykai | I VEIKLA: Krizių sprendimas Neatidėliotinos problemos Terminuotos užduotys | II VEIKLA: Parengiamieji darbai, veikla, susijusi su GP Santykių kūrimas Naujų galimybių ieškojimas Planavimas, poilsis |
| Nesvarbūs dalykai | III VEIKLA: Trukdymai, telefono skambučiai Įvairūs laišakai, ataskaitos Įvairūs susirinkimai Einamieji reikalai Visokie kiti reikalai | IV VEIKLA: Smulkmenos, kasdieniniai darbai Įvairūs laišakai Įvairūs telefono skambučiai Laiką gaišinantys lankytojai Pramogos |

9 priedas: Savaitės veiklos plano pavyzdys

Vaidmenys ir užduotys

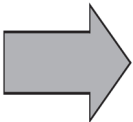
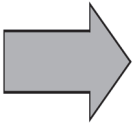
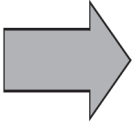
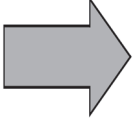
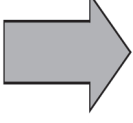
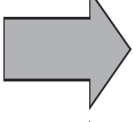
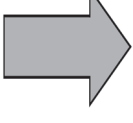


10 priedas: Savaitės veiklos plano pavyzdys

| SAVAITĖS TVARKARAŠTIS | | SAVAITĖ | SEKMADIENIS | PIRMADIENIS |
|---|--|------------------------|-------------------------------|--|
| VAIDMENYS | TIKSLAI | SAVAITĖS PRIORITETAI | | |
| ASMENINIS UGDYMASIS | Sudaryti misijos teiginių projektą (1) | | | (16) Pranešimas apie atlyginimus |
| | Užsiregistruoti į seminarą (2) | | | |
| | Aplankyti Franką ligoninėje (3) | | | |
| SUTUOKTINIS/TĖVAS | Užsisakyti bilietus į simfoninį koncertą (4) | | | |
| | Timo mokslinis projektas (5) | | | |
| | Saros dviratis (6) | | | |
| VADYBA – NAUJI PRODUKTAI | Rinkos parametrų tyrimas (7) | | SUSITIKIMAI / ĮSIPAREIGOJIMAI | |
| | Pokalbis su kandidatais užimti asistento vietą (8) | 8 (1) Asmeninis laikas | | |
| | Vartotojų poreikių tyrimo apžvalga (9) | 9 | 9 | 9 |
| VADYBA – TYRIMAI | Paskutinių tyrimų rezultatų studija (10) | 10 | 10 | 10 |
| | Draudimo problemų tyrimas (11) | 11 | 11 | (8) Pokalbis su kandidatais užimti asistento vietą |
| | Tinklas su Kenu ir Peteriu (12) | 12 | 12 | 12 |
| VADYBA – PERSONALO UGDYMAS | Įsipareigojimų apžvalga su Janie (13) | 1 | 1 | 1 |
| | Pokalbis su Samueltu (14) | 2 | 2 | 2 |
| | | 3 | 3 | 3 |
| VADYBA – ADMINISTRAVIMAS | Baigti mėnesio ataskaitas (15) | 4 | 4 | (3) Aplankyti Franką ligoninėje |
| | Pranešimas apie atlyginimus (16) | 5 | 5 | 5 |
| | | 6 | 6 | 6 |
| KOMPANIJOS PREZIDENTAS | Darbotvarkės sudarymas (17) | 7 | 7 | (6) Saros dviratis |
| | Viešųjų ryšių aptarimas (18) | 8 | 8 | 8 |
| | Kitų metų plano sudarymo pradžia (19) | | | |
| GALĄSK SAVO PJŪKLĄ Fizinė sfera _____ Mentalinė sfera _____ Dvasinė sfera _____ Socialinė / _____ emocinė sfera _____ | | Vakaras | Vakaras | |

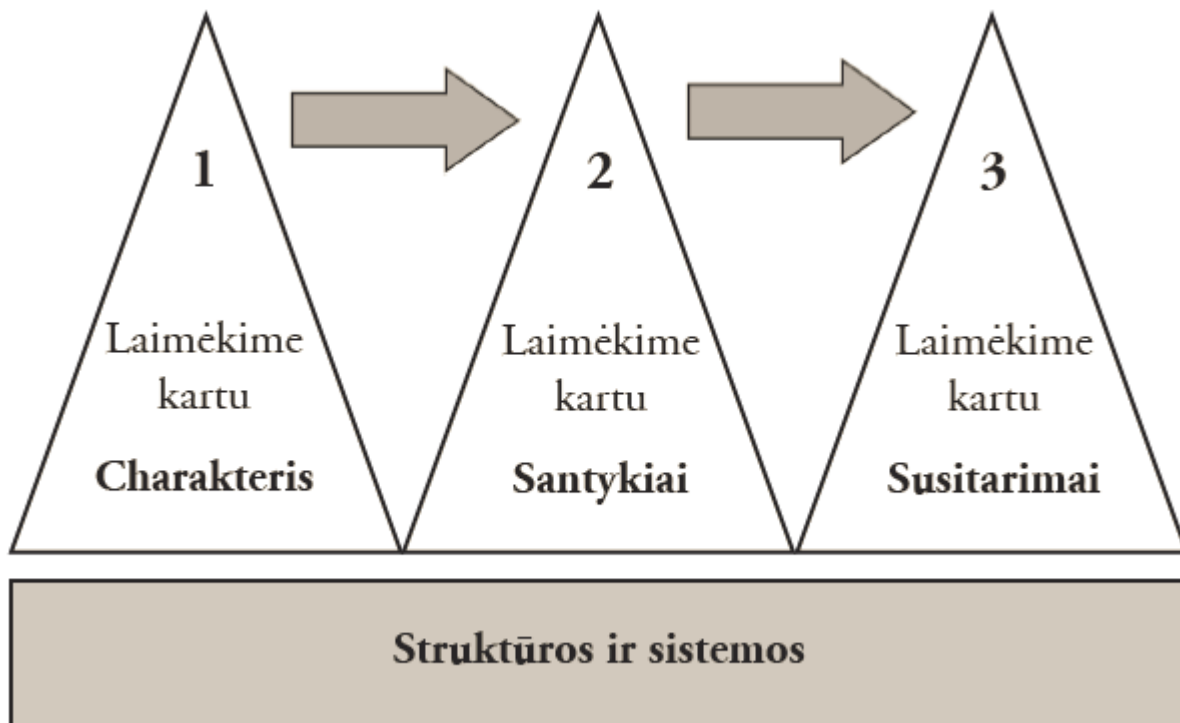
| ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS | ŠEŠTADIENIS |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| ŠIANDIENOS PRIORITETAI | | | | |
| 2 Uzsiregistruoti į seminarą | 12 Tinklas su Kenu ir Peteriu | | 14 Pokalbis su Samuelse | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| SUSITIKIMAI / ĮSIPAREIGIJIMAI | | | | |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 4 Užsisakyti bilietus |
| 9 | 9 7 Rinkos parametru tyrimas | 9 11 Draudimo problemų tyrimas | 9 10 Paskutinių tyrimų rezultatų studija | 9 į simfoninį koncertą |
| 10 | 10 tyrimas | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 18 Viešųjų ryšių aptarimas | 12 |
| 1 9 Vartotojų poreikių tyrimo apžvalga | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 13 Įsipareigojimų apžvalga su Janie | 3 15 Baigti mėnesio ataskaitas | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 5 Tymo mokslinis projektas | 6 | 6 17 Darbotvarkės sudarymas | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 19 Kitų metų plano sudarymo pradžia | 8 | 8 |
| Vakaras | Vakaras | Vakaras | Vakaras | Vakaras 19 val. teatras su Braunais |

11 priedas: Savaitės veiklos plano lentelė

| SAVAITĖS TVARKARAŠTIS | | Sekmadienis | Pirmadienis |
|--|--|------------------------|-------------------------|
| Vaidmenys | Užduotys | Savaitės prioritetai | Šios dienos prioritetai |
|  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
|  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
|  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
|  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
|  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
|  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
|  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
| PAGALĄŠK SAVO PJŪKLĄ Fizinį _____ Mentalinį _____ Dvasinį _____ Socialinį, _____ Emocinį _____ | | Įsipareigojimai | |
| | | 8 | 8 |
| | | 9 | 9 |
| | | 10 | 10 |
| | | 11 | 11 |
| | | 12 | 12 |
| | | 1 | 1 |
| | | 2 | 2 |
| | | 3 | 3 |
| 4 | 4 | | |
| 5 | 5 | | |
| 6 | 6 | | |
| 7 | 7 | | |
| 8 | 8 | | |
| | | Vakaras | Vakaras |

| Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis | Šeštadienis |
|--------------------------------|--------------|----------------|--------------|-------------|
| Šios dienos prioritetai | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Išsipareigojimai | | | | |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Vakaras | Vakaras | Vakaras | Vakaras | Vakaras |

12 priedas: Diagrama – veiklos lygmenys



13 priedas: Schema, iliustruojanti, kaip pasitikėjimas veikia įvairius bendravimo lygmenis

