

# Intuityviam gyvenimui

Kaip išlaikyti autentiškumą?

NR. 5 (10)  
GILU e. žurnalas

Viršelio nuotraukos autorė –  
„Augalų portretų 2020“ dalyvė Rasita Liulienė

## TURINYS

### LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Autentiškumas versus profilinė tapatybė



### ASMENINĖ ŽENKLODARA

Pokalbis su įvaizdžio dizainere  
Olėse Kekiene ir verslo psichologe Rasa Baltė Balčiūniene



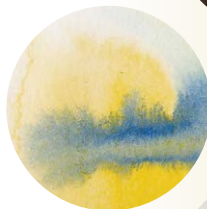
### GYVOS ORGANIZACIJOS

Interviu su verslininku, mokymų vadovu Rinardu Goda



### ORGANIZACIJŲ ANTROPOLOGIJA

Straipsnis „Verslo žiniose“ apie ribojančius  
asmeninius įsitikinimus, persikeliančius  
į verslo aplinką



### ATVIRUMO KULTŪRA

Rasos Baltės Balčiūnienės komentaras 15 min. It apie  
atvirumo lygius organizacijose



### VIEŠOJI KOMUNIKACIJA

Interviu su sąmoningo kalbėjimo meistre Marija Zamaryte



### POŽIŪRIS Į DARBĄ

LRT radijo laida „Paraštės“ kalbina Rasą Baltę Balčiūniene  
ir dr. Jurgitą Lazauskaitę - Zabielskę



### ANONSAS

Artimiausių įvykių apžvalga



**GILU**  
NAUJŲ PRASMIŲ SODAS





## LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Mieli kolegos,

prieš keletą dienų klausiausi ukrainiečių filosofo Andrejaus Baumeisterio paskaitos, kurioje jis atkreipia dėmesį, jog šiandienos žmonės nuo autentiškumo paieškų vis labiau krypsta profilinės tapatybės link. Tai reiškia, kad labai konkrečiai save apibrėžia ir reprezentuoja. Aiškumo visiems gal ir daugiau, bet tuo pačiu kyla grėsmė susiaurinti savo gyvenimą, erdvę rasti pokyčiams, spontaniškumui ir tikrumui.

Ši įžvalga man susisieja su temomis, kurias analizuojame šiame e. žurnalo numeryje. Kas tai yra autentiškas žmogus, organizacija, ženklodara, tapatybė? Panašu, kad šiandienos epochoje sunkiau nei atrasti savo autentiškumą, yra jį išlaikyti.

Rasa Baltė Balčiūnienė

P.S. Kviečiu prenumeruoti mano naujienlaiškį „LinkedIn“ platformoje:

<https://www.linkedin.com/newsletters/6978235403854094336/>

Tai mano įžvalgos apie naujos kartos lyderystę ir sprendimų priėmimą besiremiantį sąmoningumo, intuicijos ir racionalumo derinimu.



## ASMENINĖ ŽENKLODARA

### AUTENTIŠKA ASMENINĖ ŽENKLODARA – KAS TAI YRA, KAIP SUKURTI ORIGINALŲ PREKĖS ŽENKLĄ IR KAS SLYPI UŽ BAIMĖS „PARDUOTI SAVE“

GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“  
LRT.lt portale



RASA BALTĖ BALČIŪNIENĖ:

Net jeigu žmogus nesąmoningai renkasi tam tikrus vaizdinius, įvaizdžius, jis vis tiek transliuoja, kas yra jo viduje. Jei matai, kad socialiniuose tinkluose žmogus bando būti panašus į tam tikrus „influencerius“, žvaigždes, nesunku suprasti, kad jis yra stereotipinio mąstymo ir veikimo. Tada gali sau užduoti klausimą: ar tau reikia partnerystės su tokiu žmogumi? Ar tau reikia tokio kliento?




OLESĖ KEKIENĖ:

Labai dažnai susiduriu su žmonių poreikiu atrodyti, o ne būti, išreikšti jau esamą. Manau, kad intuityvi, savaiminė, savipakankama ženklodara yra tokia, kai žmogus kuria neslėpdamas savasties, iššūkių, leidžia sau būti jautriu, trapiu, tikru. Svarbus momentas, ar tavo ženklas, veikla, komunikacija yra tavo paties gyvenimo būdo priežastis, ar pasekmė?”

<Skaityti daugiau>

[Asmeninė ženklodara – kas tai yra, kaip sukurti originalų prekės ženklą ir kas slypi už baimės „parduoti save“ - LRT](#)







## GYVOS ORGANIZACIJOS

### VERSLININKAS, MOKYMŲ VADOVAS RINARDAS GODA: ATEITIES VERSLO KRYPTIS – NUSTOTI DALYVAUTI KONKURENCINĖSE VARŽYBOSE



GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“  
LRT.lt portale

„Susitikimai ne tik tada, kada reikia, ir yra organizacijos gijimo dalis. Kai susirinkimai įmonėje vykdavo tik tuomet, kai mums reikėdavo ką nors išspręsti, kai būdavo problema, pastebėjome, jog vos ką nors pabaigiame narplioti, vėl kas nors nutinka. Tų problemų, rodos, tik daugėjo. Dabar suprantu, kad kur kreipiame savo dėmesį, tokį rezultatą ir turime. Dabar kiekvienas yra įgalintas spręsti įvairius iššūkius, turi įgaliojimus tai daryti, investuoti į jų sprendimą ir pristatyti, kaip jam/jai pavyko susidoroti su iššūkiu, tuomet visi kartu komandoje pareflekтуojame.“

<Skaityti daugiau>

[Verslininkas, mokymų vadovas Rinardas Goda: ateities verslo kryptis – nustoti dalyvauti konkurencinėse varžybose - LRT](#)



## ORGANIZACIJŲ ANTROPOLOGIJA

### KAI RIBOJANTYS ASMENINIAI ĮSITIKINIMAI PERSIKELIA Į VERSLO APLINKĄ

Straipsnis „Verslo žiniose“

HAI instituto įkūrėja, verslo psichologė ir organizacijų antropologijos pradininkė Lietuvoje Rasa Baltė Balčiūnienė jau kelis dešimtmečius aktyviai domisi, kaip veikia organizacijos, padeda inicijuoti jose reikiamus pokyčius, analizuoja lyderystės, antreprenerystės tipus. Viena iš temų, į kurią ji nuosekliai gilinasi, tačiau apie kurią viešojoje erdvėje vis dar mažokai kalbama – tai nesąmoningi elgesio modeliai organizacijose bei jų įtaka verslui. Apie tai R. Baltė Balčiūnienė kalbasi su dviem didelę patirtį versle turinčiais pašnekovais – HAI instituto alumnais – verslo angelu, antrepreneriu Martynu Kandzeru ir konsultacinės įmonės „Strateginės kompetencijos“ partneriu Adomu Grigaičiu.

<Skaityti daugiau> [Organizacijų antropologija: kai ribojantys asmeniniai įsitikinimai persikelia į verslo aplinką - Verslo žinios \(vz.lt\)](#)







## ATVIRUMO KULTŪRA

### VERSLO PSICHOLOGĖ R. BALTĖ BALČIŪNIENĖ: „TRYS ATVIRUMO DARBE LYGIAI IR KODĖL JIS TAPO SIEKIAMYBE“



Komentaras 15 min.lt

„Atvirumas neįmanomas be savivertės jausmo. Pavyzdžiui, mano vadovas ar kolega profesiniame, dalykiniame kontekste turi daugiau kompetencijų, daugiau žino, bet tai nereiškia, jog jis yra vertingesnis už mane kaip žmogus. Atvirumas yra įmanomas tik tada, kai žmogus sugeba priimti save kaip vertingą. Dar reikėtų pasitikslinti, apie ką atvirumą kalbame – ar tai dalijimasis savo asmeninio gyvenimo patyrimais? Ne visai. Geidžiamiausias organizacijose yra dalykinis atvirumas – tai reiškia, jog mes visi esame orientuoti į tam tikrą rezultatą ir atvirumas mums reikalingas būtent šiam tikslui pasiekti.“

<Skaityti daugiau> <https://www.15min.lt/verslas/naujiena/karjera/verslo-psichologe-r-balte-balciuniene-trys-atvirumo-darbe-lygiai-ir-kodel-jis-ta-po-siekiamybe-666-1927332?copied>



## VIEŠOJI KOMUNIKACIJA



### VIEŠOJO KALBĖJIMO MEISTRĖ M. ZAMARYTĖ – APIE PASISAKYMUS SOCIALINIUOSE TINKLUOSE IR KODĖL JUOSE MATOME MIRAŽUS, O NE REALYBĘ

GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“ LRT.lt portale

„Viešumoje, mano manymu, vyksta štai toks reiškinys: žmonės tarsi yra labiau vieši, socialiniuose tinkluose labiau matomi, bet realiai tas viešumas nėra sąmoningas. Kodėl žmonės deda savo laisvalaikio akimirkas, valgius, jogos asanas, kuomet neturi jokio tikslo tam? Dedame, nes visi deda? Ko tada tikimės? Sąmoningas viešumas turi turėti tikslą. Net jei keli šuniuko nuotrauką, tai turi turėti tikslą, kitaip tai nėra sąmoningas tveriama situacija, lyderystės pozicija, o tik reaktyvus dėmesio maldavimas.“

<Skaityti daugiau> [Viešojo kalbėjimo meistrė – apie pasisakymus socialiniuose tinkluose ir kodėl juose matome mirażus, o ne realybę - LRT](#)





## DARBAS BE RIBŲ IR JO LAIKINUMAS

Pervargimas toli gražu nėra nauja sąvoka mūsų kasdienybėje, tačiau randasi naujų reikšmių po pandemijos. Docentė dr. Jurgita Lazauskaitė-Zabielskė su kolegomis atliko tyrimą, kuriuo nagrinėjo kaip darbas iš namų daro įtaką darbuotojams, jų darbo valandoms ir pasiekiamumui. Tad laidoje žvalgomės „visuomet pasiekiamų“ kultūrą, o su Rasa Balte Balčiūniene – HAI instituto įkūrėja ir vadove gilinamės į tvarius darbuotojo ir vadovo santykius, saikingų ribų nustatymą ir naują terminą darbo žodyne „quite quitting“ – dar žinomą, kaip „atėjau paskutinis, išėjau pirmas“. Tad kaip pandemija pakeitė mūsų požiūrį į darbą ir kodėl darbas iš namų didina riziką perdegimui, kokią įtaką tam turi darbuotojo ir vadovo santykis?

Ved. Tomas Lukaševičius

<Klausti> [Paraštės. Darbas be ribų ir jo laikinumas - LRT](#)

*Estetikos Somelje*  
PAJAUTOS AKADEMIJA

## Įpročiai ir pajauta „Kaip istoriniai, fiziologiniai ir verslo naratyvai formuoja mūsų elgesį“



**Dr. Eugenijus Žmuida**  
Spalio 20 d.



**Dr. Ramunė Grikšienė**  
Lapkričio 3 d.



**Rasa Mažionienė**  
Lapkričio 17 d.



**Tomas Nemura**  
Gruodžio 1 d.

| Spalio 20 d. 18 val. |

Dr. Eugenijus Žmuida „ATMINTIES KULTŪRA IR MŪSŲ SĄMONĖJE FUNKCIONUOJANTYS MITAI“

„Mes ir dabar tebemąstome mitologiškai (taip jau žmogus sutvertas) ir tebeegyvename tarp mitų, o mūsų visas dvasinis turinys glūdi atmintyje“ – teigia šio susitikimo lektorius bei pašnekovas, Lietuvių literatūros ir tautosakos instituto Naujosios literatūros skyriaus mokslo darbuotojas, humanitarinių mokslų daktaras Eugenijus Žmuida.

Atminties kultūra – tai įvairiomis formomis aktualizuojama praeitis bei stimuliuojama kolektyvinė atmintis. Ji gali nulemti, ką mes šiandien laikome norma, kodėl vienaip ar kitaip elgiamės, kokius įsitikinimus turime. Šiame susitikime patyrinsime, kokie mitai, kolektyviniai naratyvai yra gyviausi šiandien, kaip jie kinta, priklausomai nuo aplinkybių, kaip formuoja mūsų tapatybę ir kodėl atmintis yra socialinis, išugdomas turinys.

Kartu su su E. Žmuida kalbėsime ir tyrinsime, kas gyviausia mūsų kolektyvinėje ir asmeninėje atminties kultūroje ir kaip tai veikia mūsų įpročius bei sprendimus kasdien.

| Lapkričio 3 d. 18 val. |

Dr. Ramunė Grikšienė „ĮPROČIAI IR SPRENDIMAI: KAIP JIE SUSIJĘ SU SMEGENŲ CHEMIJA IR HORMONAIŠ?“

Šios paskaitos pagrindiniai „objektai“ – tai įpročiai ir sprendimai.

### Paskaitos struktūra

- Įpročiai (automatiškai vykstantys veiksmai). Kas tai yra? Kaip susiformuoja įpročių „grandinė“ mūsų smegenyse? Kaip tokią grandinę suformuoti ir/ar nutraukti?
- Sprendimai (jutiminiai, iš dalies automatiniai versus sąmoningi, į tikslą/atlygį orientuoti). Kokios smegenų struktūros ir chemija dalyvauja priimant sprendimus. Sprendimų „varikliai“ ir „stabdžiai“. Konkurencija tarp aplinkos stimulų (kvapas, spalva, forma) ir žinių, patirties, gebėjimo įvertinti naudą/žalą, kainą.
- Pagrindiniai veiksniai formuojantys įpročius ir veikiantys sprendimus:
  - o motyvacija ir emocijos
  - o kartojimas ir mokymasis, atmintis
- Kiti biologiniai veiksniai galintys palengvinti ar apsunkinti „teisingų“ sprendimų priėmimą, ar „stop“ signalus:
  - o hormonai: lytiniai, streso, kiti (pvz. oksitocinas, grelinas, leptinas, insulinas)
  - o kūno būseną: miegas, mityba, bendra savijauta, uždegimai
  - o ar vyrai ir moterys linkę sprendimus priimti skirtingai?







| Lapkričio 17 d. 18 val. |

Rasa Mažionienė: „Sveikatos įpročiai ir tiesos, kurių nežinant – susergame“  
Per ilgalaikę, virš keturiolikos metų, kūno terapijos praktiką Rasa Mažionienė yra pakeitusi daugybės žmonių gyvenimus ir atsakiusi į sveikatinimo bei sąmoningumo klausimus. Ji taiko įvairias praktikas (B.E.S.T, „Pasaulio paveikslo“ testas ir kt.) bei yra sudariusi universalų klausimyną, kurį užduodant sau galime patys išsiaiškinti kur išklydome iš savo gyvenimo kelio.

„Estetikos someljė“ ONLINE edukaciniame susitikime ji pasakos:

- Kodėl kyla problemų su sveikata arba trūksta energijos tikslams pasiekti;
- Kaip nepasiklysti informacijos apie sveikatą ir sveikatingumą pertekliuje, ir pasirinkti tai, kas tikra ir naudinga;
- Kodėl svarbu suvokti savo emocijas ir kaip jos gali virsti ligomis;
- Kokie yra mūsų asmeniniai sveikatos ir kokybiško gyvenimo tikslai;
- Kas trukdo išsiugdyti mums naudingus įpročius, nors ir žinome, kas mums tinka, o kas ne.
- Kiek žmogaus sveikatą lemia genetika, o kiek gyvenimo būdas, bei kokių korekcijų galime atlikti tiek vienoje, tiek kitoje srityje.

| Gruodžio 1 d. 18 val. |

Tomas Nemura: „Vartojimo anatomija: kaip rinkodara formuoja mūsų įpročius?“  
Vienas iš skaitmeninės agentūros „The Chocolate“ įkūrėjų, „The Atomic Garden Vilnius“ mokyklos dėstytojas, bendradarbiaujantis su didžiausiais prekės ženklais ir agentūromis, kurdamas skaitmenines strategijas, Tomas Nemura nuolat gilinasi į tai, kokia yra ir kaip keičiasi vartojimo anatomija.

Tomas papasakos, kokie analizės metodai yra naudojami komunikacijoje, kaip sudėliojami funkcinės bei emocinės vertės elementai, kaip socialinės medijos tapo skirtos ne tik komunikuoti apie vertę, bet ir kurti vertę pačiu turiniu ir dar daug rinkodaros pasaulio subtilybių, kurios bus naudingos kiekvienam, naviguojančiam moderniam pasaulyje ir bandančiam suvokti jo galimybes.

Renginiai vyks „Zoom“ platformoje.

Registracija ir bilietų kainos: [https://bit.ly/Registracija\\_įpročiaiirpajauta](https://bit.ly/Registracija_įpročiaiirpajauta)

Taip pat rezervuoti bilietus galite parašę šiuo el. pašto adresu:

renginiai@estetikossomelje.lt

arba paskambinę tel. nr. +370 616 29687.

Daugiau informacijos apie renginius: +370 686 37433

*Estetikos Someljė*  
PAJAUTOS AKADEMIJA

## Kvapų vakaras su Jurgita Januškevičiūte

Lapkričio 15d., 18 val.

Kvapas gali taikliai nusakyti asmenybę, jos poreikius ir emocinę būklę. Kartu su mados dizainere, natūralių kvėpalų kūrėja Jurgita Januškevičiūte pajausime, kaip tam tikri kvapai mus veikia, kaip gali išryškinti, ko mums trūksta, aptarsime, kaip pasirinkti mus sustiprinantį aromatą trokštamam tikslui pasiekti.

Kvapų, aromapsichologijos vakare kursime natūralius kvėpalus sau, pasitelkdami daugiau kaip 30 itin aukštos kokybės austriškų STYX eterinių aliejų, kvėpalų komponavimo formules ir savo pajautą.

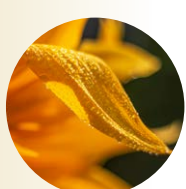
Vakaro pabaigoje Jurgita, jei tik norėsite, atsižvelgdama į Jūsų pasirinktą kvėpalų kompoziciją, paanalizuos Jūsų asmenybę. Jau vien iš to, kokius aromatus vakaro dalyviai pasirenka, ji gali įvardinti, ko jiems trūksta, jog pasiektų harmoniją, balansą. „Žmonės per kvapų gaminimo studiją atsipalaiduoja, tampa burtininkais, alchemikais, atitrūksta nuo kasdienybės“, – pastebi Jurgita.

Kiekvienas vakaro dalyvis sukurs savo kvapų kompoziciją, kurią galės pasiimti sau, ir natūralių aromatų dėka dar geriau atskleis, pažins save. Jurgita įsitikinusi, kad laikas su eterinių aliejų kvapais jau pats savaime turi pozityvų poveikį žmogui – jis detoksikuoja ir žadina gyvybines galias. „Kurti kvėpalus – didelis malonumas, neįtikėtina olfaktorinė kelionė, kurioje sužinai kažką naujo apie save.“ – sako Jurgita – „Dirbdama su aromatais gali pastebėti, kaip tas pats kvapas kaskart gali skambėti naujai – tai ženklas, kad mes pasikeitėme.“

Bilietai: [Kvapų vakaras su Jurgita Januškevičiūte - Amres Art](#)



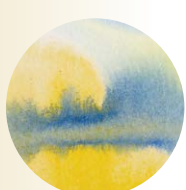




Rasitos Liulienės nuotrauka,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Asta Dekinienė „Vidinė charizma“,  
šilko batikos paveikslas



Fausta Šeputytė „Šviesos spindesys“,  
akvarelė, „Amres Art“ asmenybės raštas



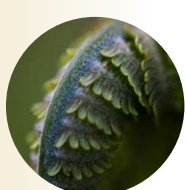
Astos Čebatorienės nuotrauka,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Agnės Rauduvienės nuotrauka,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Astos Domarkaitės-Mitkuvienės nuotrauka,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Greto Ščegauskaitės nuotrauka,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Dizainerė Neringa Žukauskaitė  
Redaktorė Ieva Rekštytė-Matuliauskė

## KONTAKTAI

GILU media  
El. p.: [ieva@gilu.media](mailto:ieva@gilu.media)  
Adresas: Rūdninkų g. 18, Vilnius, LT-01135