Gyvenimo būdo ZAPTĖ!
SAVAITGALINIS PRIEDAS. NR. 33 (193)

Žmonės nuolat mokosi ko nors naujo – dažniausiai todėl, kad tai, ką jie išmoko vakar, buvo klaidinga. (Bill Vaughan)

GITOS KONDROTAITĖS LAIMĖS FORMULĖ – PRISIIMTI ATSAKOMYBĘ IR IŠMOKTI DŽIAUGTIS KIEKVIENA AKIMIRKA



Stanislava TIJŪNAITIENĖ
„Biržiečių žodžio“ autorė
tel. +370 675 31912
el. p. tstase@gmail.com

Biržų rajone, Palaimos kaime gimusi ir augusi Gita Kondrotaitė jau senokai paliko gimtąjį lizdą ir išskrido į Vilnių. Ji dirba verslo ir eneagramos trenere, tačiau su didele šiluma prisimena savo auklėtojas Jūratę Laisvūnę Šatienę ir Genovaitę Rukienę bei mokytoją Lyrą Šimėnienę. Apie savo, kaip verslo trenerės, darbą ji sako: „Mano visi mokymai nukreipti į savęs pažinimą, vidinės, išorinės ir socialinės motyvacijos stiprinimą, teisingą savisaugos, socialinio ir porinio instinkto pritaikymą, asmenybės lygių formavimą, finansų naudojimą ir įsivertinimą“. Jūsų dėmesiui – pokalbis su Gita, kuri negalėtų gyventi be savo katino Dodo, draugų ir kelionių.

Jūs esate eneagramos ir verslo trenerė. Kas yra eneagrama?

Kai rinkausi savo kelią, man atrodė, kad KTU verslo administravimo studijos yra labai svarbios ir naudingos. Tačiau tik 2016 metais, tapusi tarptautine verslo trenere (ICTA), supratau, kokios svarbios praktikoje yra turimos kompetencijos. Pradėjus konsultuoti klientus, tapo aišku, kad žmogui labai svarbi ir asmeninė laimė! Taigi labai svarbi darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra.

Šiuo metu dalinuosi sukauptomis žiniomis kaip asmenybės, eneagramos ir verslo trenerė, kaip mokslininkė ir kaip žmogus, galintis kiekvienam pasiūlyti daugiau nei vieną praktinį asmenybės augimo įrankį.

Eneagrama yra unikalus asmenybės pažinimo įrankis, kuris suskirsto žmones į 9 tipus, siūlydamas įžvalgas apie vidines motyvacijas, stiprybes, silpnybes, streso ir komforto zonas. Eneagrama atsako, kaip elgtis streso metu ir ką reikia daryti, kad jo išvengtume. Eneagrama parodo, kad žmogus nesąmoningai elgiasi ir kartoja tas pačias klaidas. Pažiūrėjus plačiau, viso to žmogus gali išvengti – tiesiog reikia gerai žinoti, kaip elgtis kiekvienoje situacijoje.

Eneagrama atsako į visus klausimus, kodėl mes visi esame skirtingi ir renkamės skirtingus kelius. Tai tarsi žmogaus žemėlapis. Visi žmonės naudoja skirtingas gyvenimo strategijas, o dažniausiai pasikartojantys įvykiai nutinka todėl, kad bijome žengti toliau.

Taip pat 2017 metais sukūriau nemokamą testą, kuriame yra 136 teiginiai ir kuris yra nemokamai prieinamas kiekvienam žmogui. Vėliau jūs gaunate atsakymą apie save. Jei jums reikalinga išsami konsultacija, galite susisiekti su manimi ir geriau suprasti savo motyvacijas bei gyvenimo pasirinkimus.

Ką turi mokėti ir žinoti specialistas, galintis imtis verslo trenerio darbo? Ar jis turi turėti didžiulį žinių bagažą, pats būti ragavęs verslo ar turėti kitą patirtį?

Žmogus, norintis imtis šios profesijos, turi gerai išmanyti verslo strategijas, finansus ir siektinus tikslus. Taip pat labai svarbu pažinti skirtingus asmenybės tipus, bruožus ir pasirinkimo galimybes. Be abejonės, jis turi turėti akreditaciją, patvirtinančią, kad yra verslo treneris. Aš ją įgijau 2016 metais, o 2017-aisiais buvau akredituota verslo konsultantė VšĮ „Versli Lietuva“ ir galėjau teikti konsultacijas, kurias žmonės galėjo gauti nemokamai.

Konsultacijų temos buvo: verslo strategijos, verslo tikslai, finansai, lyderystė, personalo valdymas. O 2009 metais įsteigiau VšĮ „Gerovės ekonomikos institutą“, kuriame vykdėme įvairias veiklas: bendruomenių ir VVG konsultavimą, jaunimo projektus, mokymus, tyrimus, ES paraiškų rengimą ir administravimą.

Kaip atrodo darbo su verslo treneriu procesas? Kokie klientai?

Žmonės registruojasi konsultacijoms įvairiais klausimais, priklausomai nuo to, kokio pažengusio verslo lygio jie yra. Aš konsultuoju ir startuolius (START-UP), ir pažengusius verslininkus, kurie jau yra pusiaukelėje ir nori aptarti iškilusias problemas. Konsultuoju ir tuos, kurie tik nori pradėti savo verslą ar kurti startuolį. Visiems labai rekomenduoju pradėti nuo CANVAS metodo: išskirti savo klientus, apsibrėžti rinkas, atlikti apklausas, išanalizuoti konkurentus ir finansines galimybes.

Dėstydama VILNIUS TECH (VGTU) Startuolių kūrimą, nemažai prisidėjau prie to, kad studentai galėtų sukurti savo startuolius (2018–2023 m.). Labai malonu dirbti su studentais, nes jie gyvena idėjomis, tuo pačiu išbando save kaip verslininkai, kuria verslus, o vėliau juos sėkmingai įgyvendina.

Jūs įsteigėte VšĮ Gerovės ekonomikos institutą. Ką veikia Jūsų institutas?

Šį institutą įsteigiau 2009 metais. Institutas daugiausia teikia mokymo paslaugas viešojo sektoriaus atstovams, tačiau, be abejonės, mokymai vyksta ir verslo organizacijoms. Lektoriai dažniausiai yra savo sričių profesionalai, ir malonu su jais dirbti, nes jie naudoja praktinius įrankius, kuriuos galima lengvai pritaikyti.

Taip pat institutas atlieka įvairius tyrimus ir įgyvendina projektus švietimo, socialinių paslaugų, verslo ir kitose srityse. Daugiausia dirbome su Kretingos VVG ir 18 kaimo bendruomenių – atlikome kiekvienos bendruomenės verslumo ir tradicinių amatų tyrimus, ir iki šiol kai kurios bendruomenės juos sėkmingai įgyvendina.



„Svajoju įsigyti butą Egipte arba Italijoje. Lietuvoje būtų smagu gyventi Nidoje, bet ir Vilniuje yra gerai“, – sako iš Vabalninko kilusi verslo ir eneagramos trenerė Gita Kondrotaitė.

Asmeninio albumo nuotr.

Pagrindiniai tyrimai: darbuotojų potencialo vertinimo modelis (darbuotojų motyvavimas, įsitraukimo į darbą metodikos, potencialo vertinimas, kompetencijų vertinimas, stiprinimas ir kt.). Esamos kultūros sektoriaus darbuotojų kvalifikacijos tobulinimo sistemos įvertinimas, tobulintinų kompetencijų poreikio nustatymas pagal kultūros sritis; kvalifikacijos tobulinimo sistemos efektyviausių būdų ir priemonių identifikavimas. Vadovų atrankos metodikų rengimas ir adaptavimas, galimybių strategijų rengimas ir administravimas, visuomenės viešosios apklausos. Subjektyvios gyvenimo kokybės tyrimai Lietuvos vietos savivaldos kontekste. Valstybės tarnautojų mokymo poreikių tyrimo metodikos sudarymas, tikslinių grupių išskyrimas.

Jūsų kišenėje – net du aukštojo mokslo diplomai: MRU – socialinis darbas ir KTU – verslo administravimas. Ar nuo jaunystės buvote imli mokslams?

Nuo vaikystės buvau labai smalsi. Visada buvau orientuota į tikslų įgyvendinimą ir nuo pat mažens visur norėjau būti geriausia. Tai labai logiška, kai žmogus siekia statuso ir užsibrėžtų tikslų. Po Eneagramos studijų man pasidarė labai aišku ir paprasta gyventi, nes pagal Eneagramos tipą esu pasiekėja. Mokykloje nebuvau pirmūnė, bet magistro studijas baigiau su 9,8 vidurkiu. 2000 metais baigiau KTU verslo administravimo studijas. Taip pat buvo organizuojamos vienerių metų teisės studijos, kurios buvo įtrauktos į bakalauro programą. Išlaikiau visus teisės dalykus, išskyrus baudžiamąją teisę (nes ji nebuvo numatyta).

Vėliau įstojau į VU tarptautinio verslo magistro studijas anglų kalba, tačiau teko jas nutraukti, nes 2000 metais išvykau dirbti į Vilnių – LR Seime dirbau LR Seimo nario padėjėja bei Šeimos ir vaiko reikalų komisijos visuomenine padėjėja, vėliau dirbau ir Seimo pirmininko pavaduotojo patarėja.

2001 metais įstojau į teisės ir valdymo studijas, tačiau pasirinkau socialinio darbo – vaiko teisių – specializaciją, nes jos reikėjo dirbant Šeimos ir vaiko reikalų komisijoje. 2003 metais įstojau į KTU sociologijos doktorantūrą ir baigiau studijas 2008-aisiais. Visi egzaminai buvo išlaikyti.

Dėl didelio darbo krūvio nespėjau laiku parengti disertacijos, todėl neturiu daktaro diplomo. Vis dėlto parengiau daug mokslinių straipsnių ir tyrimų. Rengiausi eksternu, tačiau 2013 metais nusprendžiau studijuoti Eneagramą (2013–2016 m.), ir esu labai laiminga, kad šiuo metu galiu konsultuoti klientus lietuvių ir anglų kalbomis.

8 psl. →

GITOS KONDROTAITĖS LAIMĖS FORMULĖ – PRISIIMTI ATSAKOMYBĘ IR IŠMOKTI DŽIAUGTIS KIEKVIENA AKIMIRKA

←7 psl.

Jūs ne tik baigėte net kelias aukštąsias mokyklas, bet ir pati dirbote MRU, VU bei Vilniaus Gedimino technikos universitete dėstytoja. Kokie ryškiausi prisiminimai iš dėstytojavimo laikų?

Tikrai taip. Esu labai laiminga, kad man teko dirbti su jaunimu ir prisidėti prie jų tikslų įgyvendinimo bei asmenybės augimo. 2005–2009 metais MRU magistro studijų studentams dėsčiau mokslinį tiriamąjį darbą, o 2012–2014 metais – VU TVM bakalauro studijų studentams kursą „Europos ekonominė integracija“. 2018–2023 metais VILNIUS TECH (VGTU) bakalauro studijų studentams dėsčiau „Startuolių kūrimą“ ir „Verslo projektus“.

Be abejonės, darbas VILNIUS TECH man suteikė daugiausia džiaugsmo, nes su studentais realiai kūrėme verslus. Tuo pačiu – patys gražiausi prisiminimai susiję su Verslo technologijų ir verslininkystės katedros komanda. Nuoširdi padėka Verslo vadybos fakulteto dekanei prof. Vidai Davidavičienei už puikią lyderystę ir motyvaciją.

Ar mokydama kitus naudojotės arba naudojatės savo mokytojų pavyzdžiu?

Be abejonės. Turiu labai gražių pavyzdžių – tokių kaip eneagramos trenerės Daiva Vietrinienė, Nadiežda Doronija, Jack Makani ir kiti. Tuo pačiu noriu pasakyti, kad naudojuosi įvairiais metodais, kurie buvo pristatyti tarptautiniuose seminaruose.

Taip pat įvairius praktinius modelius kuriu ir pati, kad mano klientai bei mokymų dalyviai aiškiau suprastų ir galėtų konkrečius įrankius pritaikyti tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

Mano visi mokymai nukreipti į savęs pažinimą, vidinės, išorinės ir socialinės motyvacijos stiprinimą, teisingą savisaugos, socialinio ir porinio instinkto pritaikymą, asmenybės lygių formavimą, finansų naudojimą ir įsivertinimą (pajamos, išlaidos, finansinis krepšelis).

Kiekvienas asmenybės ir verslo treneris kuria savo modelius, kurie susiformuoja per praktiką.

Prisiminkite savo mokyklinius metus Vabalninko Balio Sruogos mokykloje. Kokie prisiminimai išliko apie tuos laikus? Kuriuos mokytojus labiausiai prisimenate ir kodėl?

1992 metais baigiau Balio Sruogos vidurinę mokyklą. Turiu pačius gražiausius prisiminimus apie mokytojus ir jų ugdymą. Buvau labai aktyvi ir žingeidi mokinė – dalyvavau chore, sportinėse veiklose, mėgau konkuruoti ir organizuoti.

Labai noriu padėkoti dviem savo auklėtojoms: Jūratei Laisvūnei Šatienei ir Genovaitei Rukienei. Puikiai atsimenu ir esu dėkinga Stefanijai Petrauskienei. Taip pat nuoširdžiai dėkoju Lyrai Šimėnienei, kurią aplankau grįžusi į Vabalninką.

Susitinku ir su vaikystės drauge Rita – mūsų ryšys išliko iki šiol. Labai gera per klasiokų susitikimus pamatyti auklėtoją Jūratę – ji visada mus nustebina kokiais nors prisiminimais. Su klasiokais susitinkame kas penkeri metai, ir man labai smagu pasidžiaugti, kad visiems gyvenimas pasisekė.

Sakoma, kad niekas neatsiranda iš niekur – viskas turi priežastį ir motyvą. Kaip Jūsų gyvenime atsirado potraukis mokytis verslo administravimo?

Visada siekiau savo tikslų ir norėjau gyvenime pasiekti daugiau – kad mano darbai būtų matomi ir prasmingi.



Gita Kondrotaitė klasės susitikime po 30 metų.

Norėjau savo gyvenimą sieti su muzika, tačiau 11 klasėje nuvažiavome į KTU, kur išgirdau prof. Viktorijos Baršauskienės kalbą ir kvietimą stoti į KTU studijuoti verslo administravimą.

Profesorė mane taip sužavėjo, kad tapo aišku – padarysiu viską, jog galėčiau čia sugrįžti ir studijuoti.

Grįžusi į vidurinę mokyklą, individualiai mokiausi anglų kalbos. Man pasisekė, kad egzaminai vyko tiek vidurinėje, tiek aukštojoje mokykloje – tai leido man išreikšti save ir sėkmingai įstoti. Studijos buvo labai įdomios. Fakultete studijavo tik merginos, nes toks buvo tikslas. Buvau labai aktyvi ir fakulteto bendruomeninėse veiklose – visur stengiausi įsitraukti, kad turėčiau kuo daugiau galimybių tobulėti ir bendrauti su bendramokslėmis bei dėstytojais.

Jūsų darbų paletė įspūdinga: verslo konsultantė įmonėse UAB „Ferox Baltic“ ir UAB „EKT“, darbas Vilniaus miesto savivaldybėje, valdybos pirmininkė įmonėje „Vilniaus VVG“, VšĮ Gerovės ekonomikos instituto steigėja ir direktorė, dėstytojavimas keliose aukštosiose mokyklose. Apie kurį darbą galėtumėte kalbėti su nostalgija?

Labiausiai patiko darbas VILNIUS TECH (VGTU), nes ten buvo bendraminčių ir labai geras mikroklimatas, tarptautiniai seminarai, akceleravimo programa (2023 m. buvau Akceleravimo programos mentorė). Studentai buvo labai reiklūs ir smalsūs, o didelis potencialas leido augti kartu su jais.

Prasmingiausias darbas buvo Vilniaus miesto savivaldybės Jaunimo skyriaus vedėjos pareigose (2020–2022 m.). Mano pavaldume buvo 20 vaikų ir jaunimo centrų, ir mes galėjome integruoti socialines paslaugas į švietimą. Mano vaikystės svajonė išsipildė, kai kartu su komanda galėjome identifikuoti papildomas 9 atviras jaunimo erdves pavaldžiose įstaigose (14–29 metų, darbo laikas 16–20 val.), kur vakarais jaunimas gali kartu leisti laiką, įgyvendinti savo projektus, susitikti su įdomiais žmonėmis ir vykdyti atvirą darbą pagal kiekvieno jaunuolio poreikius.

Jaunuoliai labai laukiami vadovų ir jaunimo darbuotojų, kurie noriai konsultuoja ir atlieka atvirą darbą su jaunimu. Ačiū jiems!

Jūs važinėjate po visą šalį konsultuodama, mokydama ne tik miesto, bet ir kaimo žmones. Gal galite pasidalinti labiausiai įsimintina vieta ar žmonėmis?

2009 metais tapau Vietos veiklos grupės (VVG) konsultante (akreditacija ŽŪM). 2010–2011 metais dirbau verslo konsultante „UAB EKT“, kur padėjau žmonėms pereiti nuo žemės ūkio veiklos prie verslų. Konsultavau apie 2300 žmonių. Dirbau po 12 valandų per dieną, važinėjau po visą Lietuvą, ir jei matydavau, kad žmogus verslus, tuo pačiu nuvykusi iš karto rengdavau ir ES paramos paraiškas (juk nesunku, kai moki).

Profesorė mane taip sužavėjo, kad tapo aišku – padarysiu viską, jog galėčiau čia sugrįžti ir studijuoti.

Įsimintiniausia patirtis buvo Zapyškyje, kur žmogus niekaip nesugebėjo sudėlioti verslo plano, bet labai norėjo įsteigti lentpjūvę. Per 20 valandų kartu parengėme verslo planą, ir iki šiol įmonė veikia produktyviai. Labai gera, kai žmonės prisimena, paskambina arba tiesiog grįžta konsultacijai.

Dar vienas įvykis buvo Švenčionių rajone, kur kultūros darbuotoja norėjo auginti varles. Po dviejų valandų konsultacijos jai patariau nesiimti tokios veiklos, nes nuo kultūros baro iki varlių – labai toli...

Teko aplankyti daug žmonių ir susipažinti su jų norais bei galimybėmis. Sakyčiau, kad iš 100 konsultuotų žmonių maždaug 35 pradėjo savo verslą. Manau, tai geras rodiklis.

Be abejonės, buvau paruošusi visą medžiagą, kaip įkurti verslus: įstatus, EVRK2, veiklos pasirinkimo gaires, steigimo formas ir pagrindines rizikas.

Jūsų visuomeninė veikla labai plati. Gal galėtumėte apie ją papasakoti plačiau?

Mano gyvenime visuomeninė veikla visada buvo svarbi. Mano mama buvo labai visuomeniška, tad greičiausiai iš jos paveldėjau šį bruožą – esu jai labai dėkinga. Noriai įsitraukiu į įvairias organizacijas ir dažniausiai imuosi lyderystės.

9 psl. →



Mokymai „Socialinis intelektas pagal Eneagramos modelį" Valakampių globos namų socialiniams darbuotojams (2020 metai). Asmeninio albumo nuotr.

←8 psl.

Pirmiausia esu biržiečių klubo „Krivūlė“ narė – man labai malonu susitikti su biržiečiais ir visiems sakyti, kad esu biržietė.

Kai dirbau Vilniaus miesto savivaldybėje, buvau deleguota Vilniaus miesto administracijos į VVG valdybą ir NVO tarybą (2021–2022 m.). VVG valdyba išrinko mane pirmininke, o NVO taryba – pirmininko pavaduotoja. Manau, kad šioms dviem svarbioms organizacijoms turi vadovauti skirtingi žmonės, kurie vienas kitą papildo.

Taigi, jei turite klausimų dėl VVG ar NVO veiklos – visada galite susisiekti su manimi. Taip pat esu Šnipiškių bendruomenės narė ir aktyviai dalyvauju jos veiklose. Esu ir Vaikų konfederacijos bei kitų organizacijų narė.

Kokie gyvenime sutikti žmonės Jums padarė didžiausią įtaką ir kodėl?

Žmogus mokosi visą gyvenimą, ir dėkoju Dievui, kad mano kelyje buvo labai stiprios asmenybės, stiprūs mokytojai. Pirmiausia – Vabalninko Balio Sruogos mokyklos mokytoja ir auklėtoja Jūratė L. Šatienė (buv. Griciūnaitė), kuri įkvėpė siekti užsibrėžtų tikslų. Antra – prof. Viktorija Baršauskienė, kuri motyvavo ir parodė, kaip asmenybė turi gyventi visuomenėje (KTU). Trečias – dvasinis lyderis Dalai Lama (pirmasis susitikimas 2001 m.), kuris parodė, kad norint gyvenime būti laimingam, reikia prisiimti atsakomybę ir rasti savo kelią.

Vėliau sekė įvairios gyvenimo ir asmenybės augimo mokyklos: Reiki, jogos gyvenimo praktika, Geštalt „Gyvenimas čia ir dabar“, Ošo sąmoningumas ir kt.

Be abejonės, norėčiau padėkoti ir draugams, kurie mane supa, įkvepia, motyvuoja ir tiesiog yra šalia.

Jūsų pomėgių krepšelis gausus: joga, plaukimas, kulinarija, kelionės, netradicinė Rytų medicina, bendravimas ir motyvavimas... Gal galėtumėte plačiau papasakoti apie vieną iš jų – netradicinę Rytų mediciną? Kas Jus joje sužavėjo?

Netradicinė Rytų medicina mane sužavėjo gebėjimu paleisti ir atsipalaiduoti. Reiki metodiką studijavau 11 metų – nuo 2001-ųjų, kai susitikau su Dalai Lama. Tuomet į mano gyvenimą atėjo Mokytojas. Reiki – tai kūno ir dvasios tobulėjimo metodas, skirtas įveikti stresą, susigrąžinti sveikatą, ramybės, saugumo ir klestėjimo jausmą.

Jogą pradėjau praktikuoti nuo 2011 metų. Joga – tai holistinė fizinių ir psichinių praktikų sistema, atsiradusi senovės Indijoje. Žodis „joga“ kilęs iš sanskrito šaknies „yuj“, reiškiančios „jungą“ arba „sujungti“, ir reiškia proto, kūno ir dvasios integraciją. Jogoje fizinės pozos (asanos), kvėpavimo technikos (pranajama) ir meditacijos praktikos skirtos fizinei jėgai, lankstumui, pusiausvyrai ir atsipalaidavimui ugdyti, taip pat lavinti protinį susikaupimą, aiškumą ir vidinę ramybę.

Jogos tikslas – sukurti harmonijos būseną tarp kūno, proto ir dvasios bei padėti praktikams realizuoti visą savo potencialą ir rasti vidinę laimę bei pilnatvę. Man joga – tai rytinis ritualas, padedantis motyvuoti ir subalansuoti save dienai.

Ir, žinoma, kulinarija. Jūsų mėgstamiausias ir dažniausiai gaminamas patiekalas? Pasidalinkite receptu.

Labai dievinu itališką maistą – dažniausiai karpačio ir kitus patiekalus, kurių geriausias skonis atsiskleidžia būtent Italijoje. Lietuvoje mėgstu gaminti lietuviškus patiekalus, ir norėčiau pasiūlyti pasigaminti šašlykus per 1 valandą.

Tad „Biržiečio žodžio“ skaitytojams – išskirtinis mano firminis receptas: imame 1 kg kiaulienos sprandinės ir 1 kg svogūnų. Mėsą supjaustome stambesniais gabalais, svogūnus – riekelėmis, ir minkome juos į mėsą, kol nelieka svogūnų sulčių. Prieš minkant svogūnus į mėsą, reikia įdėti druskos, pipirų, paprikos, tris šaukštus aliejaus ir kelis lauro lapelius. Minkome maždaug 40 minučių, tada dar valandą palaikome, ir vėliau mėsytė keliauja ant iešmų... Skanaus!

Mėgstate keliauti. Koks buvo įdomiausias Jūsų aplankytas kraštas?

Taip, keliauju labai daug, nes dažnai norisi pabėgti iš Lietuvos ir ramiai pailsėti. Mano kelionės dažniausiai būna poilsinės – saulė ir pasiplaukiojimas jūroje. Įsimintiniausia kelionė, be abejonės, buvo į Niujorką. Ten nuvykusi pirmiausia aplankiau Niujorko simbolį – Laisvės statulą, kuri yra vienas žymiausių pasaulio simbolių, reprezentuojančių laisvę ir demokratiją. Laisvės statula – įspūdingas architektūrinis šedevras, o aplink ją atsiveria nuostabios panoramos, kurias verta pamatyti.

Kitas objektas buvo „Empire State Building“ – vienas aukščiausių dangoraižių Niujorke, iš kurio atsiveria kvapą gniaužiančios panoramos, kurios tikrai nenuvilia. Be to, šis dangoraižis žinomas iš įvairių filmų ir yra vienas iš Niujorko simbolių.

Dar viena įsimintina kelionė – į Mauricijų, kuris neapsakomai gražus savo augmenija ir budistiniais paminklais. Aplankiau Cukraus muziejų, kur galima pasimėgauti tradiciniu maistu, pasivaikščioti su liūtais Casela gamtos parke. Dėmesio verti ir botanikos sodas, hinduistų šventykla Maheswarnath, pastatyta 1819 metais – tokia įspūdinga, kad lengva suprasti, kodėl vietiniai eina didžiulius atstumus ją aplankyti ir garbinti dievybes.

Taip pat tiesiog privalu paplaukioti su delfinais ir pamatyti milžiniškus vėžlius.



Gita Kondrotaitė švenčia Valstybės dieną!

Jūsų laimės formulė?

Mano laimės formulė – gyventi pusiausvyroje, prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir sprendimus bei išmokti džiaugtis kiekviena akimirka.

Trys dalykai, be kurių negalėtumėte gyventi?

Be savo katino Dodo, draugų ir kelionių.

Trys žodžiai, geriausiai Jus apibūdinantys?

Pozityvi, empatiška ir trykštanti noru padėti kitiems

Kas šiandien Jus labiausiai neramina, erzina, jaudina?

Mane vis dar neramina, kai žmonės neprisiima atsakomybės už savo gyvenimą ir kaltina kitus. Juk kiti nekalti – jei sau nepatinki, keisk save, tobulėk ir imkis veiksmų.

Džiugina?

Džiugina, kai žmonės moka subalansuoti savo asmeninį ir darbinį gyvenimą.

Teisingas laiko planavimas yra tarsi vaistas: 8 valandos darbo, 8 valandos poilsio – laiko su šeima arba su savimi – ir 8 valandos miego.

Jūsų mėgstamiausias posakis?

Žmonės, sveikata ir geri santykiai – didžiausias turtas.

Kaip prasideda Jūsų įprasta diena?

Kiekvieną rytą darau mankštą, jogos pratimus ir užbaigiu medituodama arba pasimelsdama. Vėliau ramiai sėdu išgerti rytinės kavos, perskaitau ir atsakau į žinutes. Tada vykstu pasportuoti ir plaukioti baseine. Ir taip darau 3 k. savaitėje.

Šiuo metu dirbu nedaug – vedu mokymus, dažniausiai socialiniams darbuotojams. Tai akredituotos mokymo programos po 16 akademinių valandų. Vedu 2–5 seminarus per mėnesį, atsižvelgdama į klientų poreikius. Akredituotas programas galima rasti mano puslapyje.

Taip pat konsultuoju verslo ir eneagramos klausimais individualiai, pagal poreikius.

Ar dažnai lankotės gimtinėje?

Dažniausiai grįžtu į Vabalninką aplankyti tėvelių kapų, nes



Trenerės meditacija Palangoje. Asmeninio albumo nuotr.

mama Bronislava ir tėtis Gediminas jau yra mirę. Atvykusi, žinoma, visada aplankau seserį Astą, kuri gyvena netoli Vabalninko ir ūkininkauja.

Paprastai per metus apsilankau 2–3 kartus. Būdama Vabalninke visada stengiuosi aplankyti mokytoją Šimėnienę. Anksčiau aplankydavau ir kunigą Miškinį – labai šviesios atminties žmogų.

Iki šiol palaikau gerus santykius su vaikystės drauge Rita Klingaite.

Šeima?

Aš pati savo šeimos neturiu. Buvau ištekėjusi – santuoka truko trejus metus, tačiau vėliau mūsų tikslai ir keliai išsiskyrė. Taigi savo laiką skiriu draugams, darbui ir kelionėms.

Jūsų mėgstamiausia vieta?

Mano mylimiausia vieta Lietuvoje – Nida. Tai pati gražiausia mano aplankyta pasaulio vieta, kur karaliauja ramybė ir jūra. O kalbant apie užsienį, daugiausia laiko praleidžiu Egipte – ten daug plaukioju, vaikštau, mėgaujuosi šviežia žuvimi už nedidelę kainą. Į Egiptą keliauju 3–4 kartus per metus po 3 savaites. Be abejonės, mėgstu ir Maltą, Italiją, Ispaniją.

O Jūs, kaip eneagramos ir verslo trenerė, buvote Biržuose. Jei taip – kokie įspūdžiai?

2009 metais Biržų pilyje vedžiau mokymus apie tradicinių amatų sertifikavimą, nes tais metais VšĮ Gerovės ekonomikos institutas sukūrė Tradicinių amatų strategiją kartu su sertifikavimo sistema.

Dar lankiausi Biržuose Socialinių paslaugų centre kaip „Integralios pagalbos veiksmingumo ir pritaikomumo tyrimo“ ekspertė ir tyrimo vadovė (2014–2015 m.). Parengta studija yra publikuota. Tai buvo labai prasmingas darbas, nes visi Lietuvos gyventojai gali gauti integralios komandos pagalbą namuose.

Taip pat turėjau eneagramos konsultacijas su trimis fiziniais asmenimis. Biržų socialiniai darbuotojai taip pat lankėsi mano mokymuose.

Jei ne Vilnius ir Lietuva, kokiame mieste ar kokioje šalyje norėtumėte gyventi? Kodėl?

Svajoju įsigyti butą Egipte arba Italijoje. O Lietuvoje mano svajonė – gyventi Nidoje. Tačiau ir Vilniuje gyventi gera.

Jūsų žodis žemiečiams?

Atraskite savo kelią ir gyvenkite pusiausvyroje. Svarbiausia – prisiimkite atsakomybę už savo gyvenimą. Jei trūksta jėgų, sustokite, sulėtinkite tempą ir skirkite daugiau laiko sau.

Pasikonsultuokite su mentoriais, asmenybės treneriais arba tiesiog raskite žmones, kurie jus motyvuoja, išklauso ir skiria jums laiko.

Kaip su Jumis galėtų susisiekti norintys privačios ar verslo konsultacijos?

Jei norite sužinoti daugiau apie mano darbus, tai aplankykite mano svetainę, kur galėsite susipažinti su mano darbais ir rezervuoti laiką konsultacijai www.gitakondrotaite.online. O norintys daugiau sužinoti apie Gerovės ekonomikos institutą, galite plačiau paskaityti www.gerovesekonomika.lt. Taip pat galite parašyti el. p. gita.kondrotaite@gmail.com arba paskambinkite +37068255322. Lauksiu Jūsų žinučių ir skambučių!