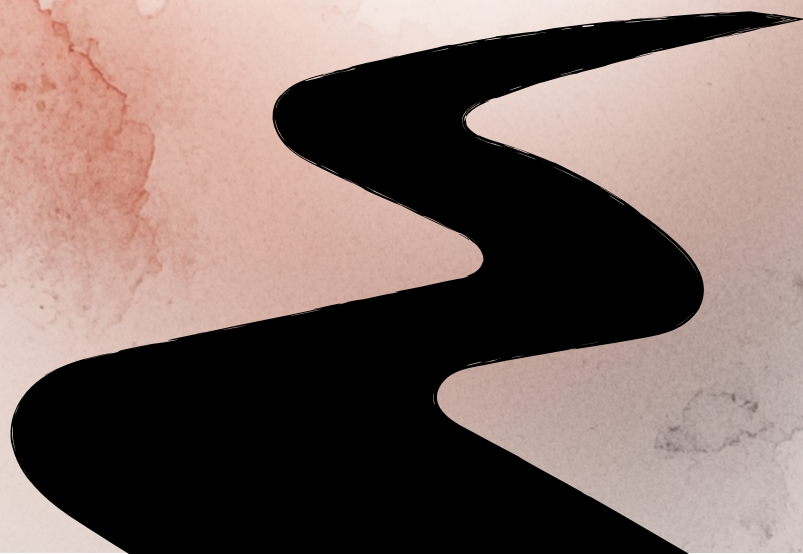


TOMAS LAGŪNAVIČIUS

50 PATARIMŲ, KAIP IŠGYVENTI EKSTREMALIOSE SITUACIJOSE

50 TIPS FOR SURVIVING EMERGENCIES



Knygos autorius Tomas Lagūnavičius

ISBN 978-609-8349-27-6

2026

**50 PATARIMŲ, KAIP
IŠGYVENTI EKSTREMALIOSE
SITUACIJOSE**

**50 TIPS FOR SURVIVING
EMERGENCIES**

ĮVADAS



Ši knyga skirta apsvarstyti priemones, kurių galima imtis tam, kad neatsirastų neigiamos psichologinės būsenos, kurios gali pakenkti veiklos efektyvumui ekstremaliose situacijose. Knyga susideda iš praktinių patarimų, kaip valdyti savo psichologines būsenas naudojant savianalizės, kūno terapijos, pojūčių valdymo, minčių valdymo, emocijų valdymo ir kitas metodikas. Knyga suskirstyta taip, kad kiekviename puslapyje rasite po vieną patarimą, ką galima daryti norint pakankamai gerai jaustis ekstremaliose situacijose. Negaiškite laiko ir pradėkite ne tik skaityti, bet ir daryti.

INTRODUCTION

The goal of this book is to discuss measures that can be taken to prevent negative psychological conditions that could impair your performance in emergencies. The book gives practical advice on how to manage your psychological states using self-analysis, body therapy, sensory management, thought management, emotion management, and other methodologies. On each page of the book, you will find advice on what you can do to feel good enough in extreme situations. Don't waste your time and let's begin.

kasulienydes

Dar neprasidėjus ar jau prasidėjus ekstremaliai situacijai, stenkitės nekeisti kasdieninių veiklų. Išlaikykite kiek galima ilgiau kasdieninę rutiną. Tai padės jums išlikti ramiais. Iš anksto sudarykite sąrašą rutininių veiksmų, kuriuos stengsitės atlikti, pvz., praustis, gaminti karštą maistą ir t. t.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tip # 1: Do not change your daily routine.

Before an emergency or even during it, try not to change your daily activities. Keep your daily routine as long as possible. This will help you stay calm. Make a list in advance of routine activities you will try to perform, such as cleaning yourself, cooking hot food, and so on.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Patarimas Nr. 2: turėti mažiausiai 3 veikimo planus, jeigu ekstremali situacija pradedą griauti kasdienybę.

Reikia turėti mažiausiai 3 veikimo planus ekstremalioje situacijoje:

1. Negaliu nei pabėgti, nei kovoti.
2. Galiu pabėgti, bet negaliu kovoti.
3. Negaliu pabėgti, bet galiu kovoti.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

daily routine.

1. I can neither escape nor fight.
2. I can escape, but I can't fight.
3. I can't escape, but I can fight.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Patarimas Nr. 3: sukurti „putpelės“ planą, kaip elgtis ekstremalioje situacijoje kai negalima nei bėgti, nei kovoti.

Norint realizuoti „putpelės“ planą, naudokite lentelę susidedančią iš 6 etapų. Pirmiausia ramiai aprašykite susiklosčiusią situaciją. Jeigu esate situacijoje, kurioje negalite nei bėgti, nei kovoti, užduokite sau klausimą, kaip ir kur pasislėpti, kad nebūtumėte pastebėti priešo? Toliau spręskite, kokių tikslų ir kokiais būdais jų sieksite. Ketvirtame etape apsvarstykite su kokiomis kliūtimis susidursite realizuodami šį etapą ir pagalvokite, kokiais būdais tas kliūtis įveiksite. Penktame etape apsvarstykite, kaip elgsitės (jau įveikę kliūtis), kad niekas jūsų nepastebėtų ir kokia bus jūsų rutina slėptuvėje ar saugioje vietoje, kad j jus neatkreiptų dėmesio. Šeštame etape apsvarstykite, ką darysite, jeigu „putpelės“ planas nesuveiks. Stenkitės numatyti įvairius variantus iš anksto. O dabar užpildykite „putpelės“ plano realizavimo plano lentelę.

„Putpelės“ plano realizavimo etapai

Eilės nr.	„Antilopės gnu“ plano realizavimo etapai	Sprendimai ir veiksmai
1	Situacijos aprašymas: Problema: negalite kautis bet galite pabėgti.	
2	Klausimas: Kaip pabėgti, trauktis, kad būtumėte kuo mažiau pažeidžiami?	
3	Kokių tikslų, siekių ir kokių užduočių turite išspręsti šioje situacijoje?	
4	Su kokiomis kliūtimis susidursite bandydami realizuoti šį planą ir jų įveikimo būdai?	
5	Galutiniai sprendimai ir veiksmai realizuojant „antilopės gnu“ planą.	
6	Ką darysite, jeigu „antilopės gnu“ planas bus nesėkmingas?	

Tip #3: Create a “quail” plan for dealing with an emergency where neither running nor fighting is possible.

In order to implement a “quail” plan, use a table of six steps given below. First, calmly describe the situation. If you are in a situation where you can neither run nor fight, ask yourself how and where to hide not to be seen by the enemy. Then decide what goals you want to achieve and how. Then, consider the obstacles you will face and think of ways to overcome those obstacles. In the fifth step, consider how you will behave (after overcoming obstacles) so that no one will notice you and what your routine will be in a hiding place or safe place. Lastly, consider what you will do if the “quail” plan does not work. Try to anticipate different options in advance and now fill in the “quail” plan implementation plan table.

Stages of implementation of the “quail” plan

No.	Stages of implementation of the “quail” plan	Decisions and actions
1	Description of the situation. Problem: you can neither fight nor escape.	
2	Question: How to “die” in order not to be seen?	
3	What goals, aims, and tasks do you have to solve in this situation?	
4	What obstacles will you face in trying to implement this plan and in what ways will you overcome them?	
5	Final decisions and actions to implement the “quail” plan.	
6	What will you do if the “quail” plan fails?	

Patarimas Nr. 4: sudaryti veiksmų sąrašą pagal „putpelės“ ekstremalių situacijų scenarijų.

Sudarykite veiksmų sąrašą, kuriuos turite atlikti, kad įgyvendintumėte „putpelės“ ekstremalių situacijų scenarijų. Pavyzdžiui:

1. Mažiausiai 3 slėptuvės mieste ir 1 ne miesto teritorijoje.
2. Ko reikės: maisto, elektros, dujų, vandens, tualetų, tualetinių reikmenų, popieriaus, skalbimo vietos ir t. t.
3. Kaip sužinosite, kad galite išeiti iš slėptuvės ir pereiti į „antilopės gnu“ ar „liūto strategiją“?
4. Ginklai
5. Vaistai, tvarslava ir t. t.

Pratęskite šį sąrašą atsižvelgdami į realią savo situaciją.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #4: Make a list of actions according to the “quail” emergency scenario.

Make a list of steps you need to take to implement the “quail” emergency scenario. For example:

1. At least three shelters in the city and one outside the city.
2. What you will need: food, electricity, gas, water, toilet, toiletries, paper, etc.
3. How do you know that you can get out of the hiding place and perform the “antelope gnu” or “lion strategy”?
4. Guns
5. Medicine, bandages, etc.

Expand this list based on your real situation.

Your solutions and how you will put them into practice:

Patarimas Nr. 5: sukurti „antilopės gnu“ veiksmų planą, kaip elgtis ekstremalioje situacijoje.

Iš kai kurių ekstremalių situacijų jūs galite pabėgti, bet negalite jose kovoti. Turite iš anksto apgalvoti, kaip sėkmingai pasitraukti iš įvykio vietos. Tam reikia žinoti „antilopės gnu“ plano realizavimo etapus.

„Antilopės gnu“ plano realizavimo etapai

Eilės nr.	„Antilopės gnu“ plano realizavimo etapai	Sprendimai ir veiksmai
1	Situacijos aprašymas: Problema: negalite kautis bet galite pabėgti.	
2	Klausimas: Kaip pabėgti, trauktis, kad būtumėte kuo mažiau pažeidžiami?	
3	Kokių tikslų, siekių ir kokias užduotis turite išspręsti šioje situacijoje?	
4	Su kokiomis kliūtimis susidursite bandydamas realizuoti šį planą ir jų įveikimo būdai?	
5	Galutiniai sprendimai ir veiksmai realizuojant „antilopės gnu“ planą.	
6	Ką darysite, jeigu „antilopės gnu“ planas bus nesėkmingas?	

Tip #5: Create an “antelope gnu” plan for dealing with an emergency where neither running nor fighting is possible.

You can escape from some emergencies, but you can't fight them. You need to think in advance about how to successfully leave the scene. To do this, you need to know the stages of implementing the “antelope gnu” plan.

Stages of implementation of the “antelope wildebeest” plan

No.	Stages of implementation of the “antelope gnu” plan	Decisions and actions
1	Description of the situation. Problem: you can't fight but you can escape.	
2	Question: How to “die” in order not to be seen?	
3	What goals, aims, and tasks do you have to solve in this situation?	
4	What obstacles will you face in trying to implement this plan and in what ways will you overcome them?	
5	Final decisions and actions to implement the “antelope gnu” plan.	
6	What will you do if the “antelope gnu” plan fails?	

Patarimas Nr. 6: sudaryti veiksmų sąrašą pagal „antilopės gnu“ ekstremalių situacijų scenarijų.

Sudarykite veiksmų sąrašą, kuriuos turite atlikti, kad įgyvendintumėte „antilopės gnu“ ekstremalių situacijų scenarijų. Pavyzdžiui:

1. Ne mažiau nei 4 atsitraukimo maršrutai;
2. Ne mažiau nei 2 maisto, dujų, kuro, el. pakrovėjų ir kt. sandėliai;
3. Ginklai;
4. Pinigai;
5. Kuro atsargos;
6. Saugios poilsio vietos;
7. Transporto priemonės;
8. Vaistai, tvarsliava ir t. t.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #6: Make a list of actions according to the “antelope gnu” emergency scenario.

Make a list of steps you need to take to implement the “antelope gnu” emergency scenario. For example:

1. At least four retreat routes
2. At least two food, gas, fuel, chargers warehouses
3. Guns
4. Money
5. Fuel stocks
6. Safe rest areas
7. Vehicles
8. Medicines, bandages, etc.

Your solutions and how you will put them into practice:

Patarimas Nr. 7: numatyti „liūto“ plano realizavimo etapus.

Kai kuriose ekstremaliose situacijose jūs galite kovoti, bet negalite pabėgti. Turite iš anksto viską apgalvoti, ką daryti, kad kova būtų sėkminga. Norint tai padaryti, reikia žinoti „liūto“ plano realizavimo etapus.

„Liūto“ plano realizavimo etapai

Eilės nr.	„Liūto“ plano realizavimo etapai	Sprendimai ir veiksmai
1	Situacijos aprašymas: Problema: galite kautis, bet negalite pabėgti.	
2	Klausimas: Kaip „kautis“, kad laimėtumėte?	
3	Kokių tikslų, siekių ir kokią užduotį turite išspręsti šioje situacijoje?	
4	Su kokiais kliūtimis susidursite bandydami realizuoti šį planą ir koki jų įveikimo būdai?	
5	Galutiniai sprendimai ir veiksmai realizuojant „liūto“ planą.	
6	Ką darysite, jeigu „liūto“ planas bus nesėkmingas?	

Tip #7: Anticipate the stages of realization of the “lion” plan.

In some emergencies, you can fight, but you can't escape. You have to think ahead about what to do to make the fight a success. To do this, you need to know the stages of realizing the “lion” plan.

Stages of implementation of the “lion” plan

No.	Stages of implementation of the “lion” plan	Decisions and actions
1	Description of the situation. Problem: you can fight but can't escape.	
2	Question: How to “die” in order not to be seen?	
3	What goals, aims, and tasks do you have to solve in this situation?	
4	What obstacles will you face in trying to implement this plan and in what ways will you overcome them?	
5	Final decisions and actions to implement the “lion” plan.	
6	What will you do if the “lion” plan fails?	

Patarimas Nr. 8: sudaryti veiksmų sąrašą pagal „liūto“ ekstremalių situacijų scenarijų.

Sudarykite veiksmų sąrašą, kuriuos turite atlikti, kad įgyvendintumėte „liūto“ ekstremalių situacijų scenarijų. Pavyzdžiui:

1. Aiškiai žinoti, kas yra sąjungininkai ir kas yra priešai;
2. Ginklai: tolimo veikimo, vidutinio atstumo ir artimos kovos;
3. Transporto priemonės;
4. Patogios kuprinės ir apranga;
5. Skiriamieji ženklai;
6. Puolimo, gynbos ir atsitraukimo maršrutai;
7. Amunicijos atsargos įvairiuose maršrutuose;
8. Reikiamu momentu būti kovinėje egzaltacijos būsenoje;
9. Maistas, gėrimai, vaistai, tvarslai ir t. t.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #8: Make a list of actions according to the “lion” emergency scenario.

Make a list of steps you need to take to implement the “lion” emergency scenario. For example:

1. Clearly know your allies and enemies
2. Weapons: short range, mid range long range
3. Transport
4. Comfortable backpacks and clothing
5. Distinctive signs
6. Routes of attack, defense and retreat
7. Ammunition stocks on various routes
8. To be in a combat state of exaltation at the right moment
9. Food, beverages, medicines, bandages, etc.

Your solutions and how you will put them into practice:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery designed for writing.

Conflict of Int.

The essence of the conflict of will is that in various critical situations we can make not one, but several decisions. In addition, most of the time, we don't want to make decisions that are more morally desirable, such as fighting and dying vs. running away. How would you try to resolve this conflict of will?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

nope.

Make an internal decision that no matter what happens, you will always hope that this situation will be resolved. Hope helps to stay functional for a longer period of time because, in the initial stage, the vast majority of people expect the conflict to resolve quickly and they will be able to return to daily life. However, when the conflict drags on, the vast majority loses hope that the situation will change. Therefore, try not to lose hope because when we lose hope, we do not see the light of getting out of the emergency.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Patarimas Nr. 11: neskaičiuoti prarastų dalykų.

Ekstremālajos situācijos joki būdā neregulāri izpaužas, cik ir ko parādām. Dēl to jos ir vadīnāsi ekstremālos, nes mes parādāmē daug kā: darbā, šēimā, turā ir kt. Ekstremāloje situācijoje svarbiausia – iģgyventi. Nesvarbu, kaip tai dārsite, kovodāmi, bēgdāmi ar slēpdāmiesi, svarbiausia – iģgyventi. Ķinoma, malonu iģsaugoti kuo daģiau dālyķu, bet joki būdā tai neturi būti tikslas; tai gali būti tik viltis.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

[illegible]

Tip #11: Don't count lost things.

In extreme situations, do not count how much and what was lost. They are called extreme because we lose many things, for example, work, family, property, and so on. In an emergency, the most important thing is to survive. No matter how you do it, fight, run or hide, the most important thing is to survive. Of course, it is nice to save as many things as possible, but by no means should that be the goal; it can only be hope.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

or.

In extreme situations, you need to immediately anticipate situations that may have a “better” or “worse” solution and anticipate action plans. You cannot predict how things will work out in practice, but you can immediately create action plans for how to deal with the situation.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

Patarimas Nr. 13: įsižeminti.

Raskite galimybių grįžti prie empirinių, jutiminių patyrimų. Nelikite „galvoje“, mąstyme, racionalizavime, o ieškokite būdų, kaip iš naujo patirti empirinius pojūčius: regos, kvapo, skonio, klausos ir t. t. Raskite galimybę patirti malonius pojūčius: išgerti kavos, suvalgyti kažką skanaus, išeiti į lauką, pasivaikščioti po mišką, pagulėti prieš saulę ir pan. Tokiu būdu jūs grįšite prie realių pojūčių, o ne tik „skraidysite“ savo mintyse.

Jeigu yra galimybės, galite atlikti neurobikos pratimus:

1. Pauostyti aštrius kvapus: vanilės, citrinos, mėtų, rozmarino;
2. Išsimaudyti užsimerkus duše;
3. Išsivalyti dantis kita ranka nei įprastai;
4. Apsivilkti užsimerkus;
5. Užsikimšti ausis ir bandyti išgirsti, ką kalba kiti;
6. Apsirengti ne prieš pusryčius, o po jų ir atvirkščiai;
7. Pakeisti pusryčius;
8. Paklausti kitos radijo stoties;
9. Vonioje panaudoti kitus šampūnus, dušo želė ir kita.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #13: Earthing.

Find time for empirical, sensory experiences. Don't overthink but look for ways to re-experience empirical sensations: sight, smell, taste, hearing, and so on. Find an opportunity to experience pleasant sensations: drink coffee, eat something delicious, go outside, take a walk in the woods, sunbathe, and so on.

If possible, do neurobic exercises:

1. Smell spicy scents such as vanilla, lemon, mint, and rosemary
2. Take a shower with your eyes closed
3. Brush your teeth with a different hand than usual
4. Get dressed with your eyes closed
5. Cover your ears and try to hear what others are saying
6. Get dressed after breakfast instead of before
7. Change your breakfast
8. Change the radio station
9. Use a different shower gel or shampoo while taking a bath, and so on.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Tip #14: Try to get enough sleep.

Sleep as much as possible. Of course, do not exceed the recommendations for sleep; 7-9 hours of sleep help your central nervous system recover and cope with stress. Most importantly, you can rebuild your strength because you don't know how long you will need to be in an emergency and how much strength you will need.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

as possible.

One way to distract your attention from what is happening in an emergency is to engage in activities that you enjoy. In a specific emergency, you will only be able to do some of your hobbies. Do what you can and maybe do even more to make up for the loss of other hobbies.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

Reflection.

In an emergency, you need to evaluate yourself positively and look for your strengths. It is always important to look for those qualities that can help you function better in a given situation. If you notice your negative qualities during self-reflection, think about how to compensate for them with the strong ones.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

Patarimas Nr. 17: sukurti veiksmų programą kūnui.

Ekstremalių situacijų metu reikia sudaryti savo kūnui pratimų programą, kurią pagalba palaikysite savo funkcionalumą. Pavyzdžiui, atlikite nugaros raumenų atpalaidavimo ir tempimo pratimus, kad galėtumėte nueiti ilgus atstumus, nes jei nugaros skausmas bus nepakeliamas, tai jūs prarasite galimybę trauktis iš ekstremalios vietos ir nešis jums brangius daiktus.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

program for the body:

In extreme situations, you need to create an exercise program for your body to help you maintain your functionality. For example, do back muscle relaxation and stretching exercises so that you can walk long distances because if your back pain is unbearable, you will lose the ability to retreat from an extreme location and carry your stuff.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Tip #18: In an extreme situation, live according to the principles of mobilizing philosophy of life.

The first principle of mobilization philosophy is: don't choose and take everything. Make use of any favorable situation that arises in an emergency. In other words, you have to be vigilant, look for opportunities, and not think that there will be something better in the future.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Patarimas Nr. 19: gyventi veiksmožodžiais.

Ekstremalioje situacijoje reikia veikti, skubiai ir su ribotu kiekiu informacijos žengti į nežinomybę, todėl reikia visada galvoti apie veiksmus, kuriuos norite padaryti ir duoti sau pastoviai įsakymus, pvz., tokius:

1. Susitvarkyk;
2. Keisk;
3. Siek;
4. Daryk;
5. Prisitaikyk;
6. Venk;
7. Išmok;
8. Nesustok;
9. Laimėk;
10. Susitaikyk ir kita.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #19: Live according to verbs.

In an emergency, you need to act quickly with a limited amount of information, so you always need to think about the actions you want to take and give yourself orders. For example:

1. Get organized
2. Change
3. Pursue
4. Do
5. Adapt
6. Avoid
7. Learn
8. Don't stop
9. Win
10. Reconcile, etc.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

Tip #20: Find objects that can be changed in an emergency.

In extreme situations, there are objects or phenomena that we can try to change, for example, if there is no water coming from the tap, you immediately think about what to do to get drinking water. So what can you do? You can repair plumbing, bring water from elsewhere, and so on. First, you need to list what situations you can change, such as drinking water, food, heat, etc. and come up with a plan for how to get it done.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

galimybės.

1. Šeima
2. Darbas
3. Mokymasis
4. Laisvalaikis
5. Intymumas

[illegible]

Tip #21: Organize your living spaces as much as possible.

The following main living spaces can be distinguished:

1. Family
2. Work
3. Learning
4. Leisure
5. Intimacy

Ask yourself, what will change in my living spaces in the case of an emergency? What needs to be changed in order to make them as functional as possible, even in an emergency?

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

Patarimas Nr. 22: tapkite subjektyviu materialistu.

Subjektyvus materialistas suvokia pasaulio realumą, bet žiūri į jį ir reaguoja taip, kaip jis nori. Jis gali nuspręsti, kad reaguos pozityviai į visus įvykusius pokyčius. Tai ypač svarbu ekstremalioje situacijoje. Bet kokia negatyvi emocija gali trukdyti efektyviam funkcionavimui.

Galimos emocinės reakcijos į realybę:

1. Žodinė agresija;
2. Veiksminė agresija;
3. Pasyvi agresija;
4. Depresija, liūdesys;
5. Atsiribojimas;
6. Racionalus elgesys ir kita.

Kaip matote, yra 6 ir daugiau reagavimo būdų į realybėje vykstančius veiksmus. Ekstremalioje situacijoje vadovaukitės šiais principais:

1. Kaip jūs jaučiatės atsako ne kiti žmonės, o jūs pats.
2. Jūs patys sau sukeliate emocijas.
3. Visai nesvarbu, kas vyksta, svarbiausia, kaip jūs į tai reagujete.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #22: Become a subjective materialist.

A subjective materialist perceives the reality of the world, but looks at it and reacts the way he/she wants. He/she may decide to react positively to any changes that occur. This is especially important in an emergency. Any negative emotion can interfere with effective functioning. Possible emotional reactions to reality:

1. Verbal aggression
2. Active aggression
3. Passive aggression
4. Passive aggression
5. Isolation
6. Rational behavior, etc.

As you can see, there are six and more ways to react to actions that take place in reality. In an emergency, follow these principles:

1. Your feelings are your responsibility.
2. You cause emotions for yourself.
3. No matter what happens, the most important thing is how you react to it.

Your solutions and how you will put them into practice:

Patarimas Nr. 23: kontroliuoti savo mintis.

Ekstremalioje situacijoje turite nuolat kontroliuoti savo mintis, kad neužpultų negatyvios. Visas katastrofiškas mintis keiskite pozityviomis, suteikiančiomis vilties ir galimybių veikti.

Galimos iracionalios mintys:

1. Per daug kategoriški vertinimai;
2. Pernelyg abstraktūs vertinimai;
3. Pernelyg klampus mąstymas;
4. Nepateisintos pesimistinės mintys;
5. Pernelyg iškreipiantis mąstymas;
6. Pernelyg subjektyvus mąstymas;
7. Pernelyg lengvabūdiškas mąstymas;
8. Per daug idealizuojantis mąstymas;
9. Per reiklus mąstymas;
10. Smerkiantis mąstymas;
11. Per didelė orientacija į komfortą;
12. Painus mąstymas, kuris neatitinka pasaulio vaizdo ir kita.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #23: Control your thoughts.

In an extreme situation, you need to constantly control your thoughts to avoid being attacked by negatives. Turn all catastrophic thoughts into positive ones that provide hope and opportunities for action.

Possible irrational thoughts:

1. Too categorical thinking
2. Too much abstract thinking
3. Too catastrophic thoughts
4. Pessimistic thoughts
5. Distorted thinking
6. Too subjective thinking
7. Too frivolous thinking
8. Too idealized thinking
9. Too demanding thinking
10. Condemning thinking
11. Too much focus on comfort
12. Confused thinking, etc.

Your solutions and how you will put them into practice:

Patarimas Nr. 24: dirbti.

Jei ekstremali situacija suteikia galimybes dirbti, stenkitės išlaikyti darbo vietą ir darbinę rutiną. Jei to padaryti negalite, ieškokite kito darbo. Pagalvokite, kaip galite realizuoti savo įgūdžius ir mokėjimus.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tip #24: Work.

If an emergency provides opportunities to work, try to maintain your workplace and work routine. If you can't do that, look for another job. Think about how you can realize your skills.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

Patarimas Nr. 25: bendrauti su artimais žmonėmis.

Ekstremalioje situacijoje stenkitės bendrauti su artimais žmonėmis ir palaikyti su jais gerus santykius. Suburkite savo bendruomenę, kurioje vieni kitus galėsite palaikyti. Pastovūs kontaktai nuramina bendruomenę ir duoda viltį, kad vieni kitiems padės. Nėkurkite konfliktinių situacijų, nenaudokite konfliktogenų.

Konfliktogenų rūšys:

1. Tiesioginis neigiamas požiūris:

- 1.1 Įsakymai
- 1.2 Gąsdinimai
- 1.3 Pastabos
- 1.4 Kritika
- 1.5 Kaltinimai
- 1.6 Pajuokos
- 1.7 Tyčiojimasis
- 1.8 Sarkazmas

2. Žeminantis požiūris:

- 2.1 Žeminantis guodimas
- 2.2 Žeminantis pagyrimas
- 2.3 Pastaba
- 2.4 Juokavimas

3. Gyrimasis:

- 3.1 Pakylėtas pasakojimas apie realius įvykius
- 3.2 Pakylėtas pasakojimas apie nerealius įvykius

4. Etikos pažeidimai:

- 4.1 Netyčinis nepatogumų sukūrimas

5. Mentoriškas požiūris:

- 5.1 Kategoriški vertinimai
- 5.2 Nuomonės
- 5.3 Prisirišimas ir išsakymas savo patarimų
- 5.4 Savo požiūrio išsakymas
- 5.5 Nemažonių įvykių priminimas
- 5.6 Moralizavimas

Tip #25: Communicate with close people.

In an emergency, try to communicate with close people and have a good relationship with them. Build a community where you can support each other. Constant contacts soothe the community and give hope that they will help each other. Do not create conflict situations, do not use conflictogens.

Types of conflictogens:

1. Direct negative attitude:

- 1.1 Orders
- 1.2 Intimidation
- 1.3 Remarks
- 1.4 Criticism
- 1.5 Accusations
- 1.6 Ridicule
- 1.7 Mockery
- 1.8 Sarcasm

2. Humiliating attitude:

- 2.1 Humiliating consolation
- 2.2 Humiliating praise
- 2.3 Humiliating remarks
- 2.4 Humiliating jokes

3. Bragging:

- 3.1 About real events
- 3.2 About unreal events

4. Violations of ethics:

- 4.1 Unintentional inconvenience

5. Mentoring attitude:

- 5.1 Categorical assessments
- 5.2 Opinion
- 5.3 Attachment and advice
- 5.4 Attitude
- 5.5 Reminding of unpleasant events
- 5.6 Moralization

Patarimas Nr. 25: bendrauti su artimais žmonėmis.

6. Nesąžiningumas ir ne atvirumas:

- 6.1 Informacijos slėpimas
- 6.2 Apgavystė arba bandymas apgauti
- 6.3 Manipuliavimas
- 6.4 Partnerio bendravimo ignoravimas
- 6.5 Nekvietimas sėstis
- 6.6 Dėmesio nerodymas
- 6.7 Užsiėmimas pašaliniais darbais
- 6.8 Pertraukinėjimas savo partnerio
- 6.9 Atsakomybės perkėlimas kitam

7. Regresyvus elgesys:

- 7.1 Naivūs klausimai
- 7.2 Atsikabinėjimas
- 7.3 Išsisukinėjimas kitų sąskaita.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #25: Communicate with close people.

6. Dishonesty and closedness:

- 6.1 Information hiding
- 6.2 Fraud or attempt to deceive
- 6.3 Manipulation
- 6.4 Ignoring
- 6.5 Focus on other things
- 6.6 Interruptions
- 6.7 Responsibilities shifting onto others

7. Regressive behavior:

- 7.1 Naive questions
- 7.2 Talking back
- 7.3 Evasiveness

Your solutions and how you will put them into practice:

situacijojе.

Jei ekstremali situacija suteikia galimybes dirbti, stenkitės išlaikyti darbo vietą ir darbinę rutiną. Jei to padaryti negalite, ieškokite kito darbo. Pagalvokite, kaip galite realizuoti savo įgūdžius ir mokėjimus.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

emergency.

If the emergency situation allows you to work, try to maintain your job and work routine. If you can't, look for another job. Think about how you can use your skills and abilities.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ekstremalių situacijų metu gali atsirasti negatyvios krizinės būsenos. Pvz.:

1. Kyla negatyvios mintys
2. Mažėja produktyvumas
3. Sunkiau išlaikomas dėmesys
4. Atsiranda streso požymiai
5. Ieškoma būdų kaip išvengti situacijos ir kita.

Jei šios būsenos atsirado, reikia ieškoti būdų kaip iš jų išeiti, o dar geriau užsiimti profilaktika.

[illegible]

states.

Negative crises can occur during emergencies. For example:

1. Negative thoughts
2. Decreased productivity
3. Hard to keep the focus
4. Signs of stress
5. Search for ways to avoid situations, etc.

If these conditions occur, you need to look for ways to get out of them, or do prevention.

- Negative crises can occur during emergencies. For example:
1. Negative thoughts
 2. Decreased productivity
 3. Hard to keep the focus
 4. Signs of stress
 5. Search for ways to avoid situations, etc.
- If these conditions occur, you need to look for ways to get out of them, or do prevention.

Negative crises can occur during emergencies. For example:

1. Negative thoughts
2. Decreased productivity
3. Hard to keep the focus
4. Signs of stress
5. Search for ways to avoid situations, etc.

If these conditions occur, you need to look for ways to get out of them, or do prevention.

Your solutions and how you will put them into practice:

Patarimas Nr. 28: imtis profilaktinių priemonių, kad neatsirastų negatyvios krizinės būsenos.

Ekstremalių situacijų metu pasirinkite jums labiausiai tinkančius metodus, kurių pagalba galite profilaktiškai valdyti negatyvių krizinių būsenų atsiradimą.

Profilaktikos priemonės gali būti šios:

1. Atidėkite apmąstymą apie blogas mintis į vėlesnį laiką;
2. Pasakykite sau, kad kančia truks tik 10 sekundžių, o po to palengvės, todėl reikia pakentėti;
3. Ekstremalioje situacijoje klauskite „Kokia man nauda iš šios situacijos?“

Kokias dar žinote priemones, kurių pagalba galite sumažinti potencialią galimybę atsirasti negatyvioms būsenoms?

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

crisis.

In emergencies, choose the methods that work best for you to help prevent the onset of negative crises.

Preventive measures may be the following:

1. Set aside reflection on bad thoughts until later.
2. Tell yourself that the suffering will only last for 10 seconds and then you will feel better, so you need to suffer.
3. In an emergency, ask, "How can I benefit from this situation?"

What other measures do you know to reduce the potential for negative conditions?

In emergencies, choose the methods that work best for you to help prevent the onset of negative crises.

Preventive measures may be the following:

1. Set aside reflection on bad thoughts until later.
2. Tell yourself that the suffering will only last for 10 seconds and then you will feel better, so you need to suffer.
3. In an emergency, ask, "How can I benefit from this situation?"

What other measures do you know to reduce the potential for negative conditions?

- In emergencies, choose the methods that work best for you to help prevent the onset of negative crises.
- Preventive measures may be the following:
1. Set aside reflection on bad thoughts until later.
 2. Tell yourself that the suffering will only last for 10 seconds and then you will feel better, so you need to suffer.
 3. In an emergency, ask, "How can I benefit from this situation?"
- What other measures do you know to reduce the potential for negative conditions?

In emergencies, choose the methods that work best for you to help prevent the onset of negative crises.

Preventive measures may be the following:

1. Set aside reflection on bad thoughts until later.
2. Tell yourself that the suffering will only last for 10 seconds and then you will feel better, so you need to suffer.
3. In an emergency, ask, "How can I benefit from this situation?"

What other measures do you know to reduce the potential for negative conditions?

Your solutions and how you will put them into practice:

Kapitalist.

Ekstremalioje situacijoje, pvz., ekonominės krizės metu, turite mobilizuotis ir pastoviai galvoti:

1. Ką parduoti?
2. Į ką naujo investuoti?
3. Ką pirkti?
4. Ką prarasti?
5. Ko atsisakyti ir t.t.

- Ekstremalioje situacijoje, pvz., ekonominės krizės metu, turite mobilizuotis ir pastoviai galvoti:
1. Ką parduoti?
 2. Į ką naujo investuoti?
 3. Ką pirkti?
 4. Ką prarasti?
 5. Ko atsisakyti ir t.t.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

[illegible]

Tip #29: Become a “cruel” capitalist in extreme situations.

In an emergency, such as an economic crisis, you need to mobilize and think constantly:

1. What to sell?
2. What to invest in?
3. What to buy?
4. What to lose?
5. What to give up, etc.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

Ką daryti:

- Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

people's lives.

Many people get lost in an emergency and don't know what to do. If those people are dependent on you, start coordinating and organizing their lives and don't leave their fate to their will.

What to do:

1. Formulate clear goals
2. Determine action algorithms for what and how to do in what situation
3. Teach others algorithms to work automatically in an emergency, and so on.

What to do:

1. Formulate clear goals
2. Determine action algorithms for what and how to do in what situation
3. Teach others algorithms to work automatically in an emergency, and so on.

1. Formulate clear goals
2. Determine action algorithms for what and how to do in what situation
3. Teach others algorithms to work automatically in an emergency, and so on.

[illegible]

- Dabūties vienas apsevertoes situācijas gadījums, kuram atbilstošā pusē ir jāatrodas indivīdi, atbilstoši

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

time.

After being alone and considering the situation, you will be able to distance yourself from what is happening, a sense of responsibility, and so on.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tip #32: In the event of a loss, deal with it as fast as possible.

In the event of a loss or death, go through the classic mourning cycle as fast as possible. The mourning cycle consists of the following stages:

1. Denial
2. Anger
3. Negotiations
4. Sadness
5. Reconciliation

Reconcile as fast as possible and move on.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

Patarimas Nr. 33: koreguoti neigiamas psichologines būsenas.

Jei profilaktinės priemonės buvo nesėkmingos, jūs galite pakliūti į šias neigiamas psichologines būsenas:

1. Nerimas
2. Baimė
3. Panika
4. Liūdesys ir pan.

Reikia imtis priemonių, kad kuo greičiau išeitumėte iš šių psichologinių būsenų. Kokių priemonių imsitės? Tai galėtų būti meditacijos pratimai:

1 pratimas. Įsivaizduokite, kad tai, kas vyksta, jūsų neliečia. Stebėkite situaciją iš šalies. Analizuokite, kaip keičiasi jūsų jausmai stebėjimo metu.

2 pratimas. Įsivaizduokite, kad jūs sėdite prie kelio ir visos mintys yra kaip pro šalį pravažiuojančios mašinos; jos nesustoja, važiuoja tolyn, o jūs sėdite. Pajauskite atsipalaidavimo jausmą.

3 pratimas. Įsivaizduokite, kad jūsų mintys yra laukinis arklys, kuris šokinėja ir spardosi. Ką galite pasakyti, kad jis nurimtų? Kokiais sakiniais ar žodžiais galite nuraminti save? Pvz., tai tik mintys, o ne realybė; prisimink kažką gero; kartok tai mintyse.

4 pratimas. Atsisėskite ir sukoncentruokite savo dėmesį į vieną konkretų daiktą. Jame išskirkite vieną savybę ir stebėkite ją kiek galima ilgiau. Pvz., analizuokite spalvą. Kvėpuokite ramiai; lėtai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite.

5 pratimas. Skaičiuokite iškvėpimus nuo 1 iki 10. Ir taip kelis kartus. Visada pradėkite nuo 1 ir baikite 10. Stenkitės daryti ilgesnius iškvėpimus.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #33: Correct negative psychological states.

If preventative measures were unsuccessful, you may experience the following negative psychological states:

1. Anxiety
2. Fear
3. Panic
4. Sadness and so on.

Take steps to get out of these psychological states as fast as possible. What measures will you take? These could be meditation exercises:

Exercise No.1. Imagine that things that are going on around you do not touch you. Observe the situation from the side. Analyze how your feelings change during observation.

Exercise No. 2. Imagine you are sitting on the road and all your thoughts are like cars passing by; they don't stop, they drive on, and you sit down. Feel the relaxation.

Exercise No. 3. Imagine that your thoughts are like a wild horse jumping and kicking. What can you say to calm it down? What sentences or words can you tell yourself? For example, it is only thoughts, not reality; remember something good; repeat it in your mind.

Exercise No.4. Sit down and focus your attention on one specific thing. Highlight one feature in it and keep an eye on it for as long as possible. For example, analyze color. Breathe calmly; inhale slowly and exhale slowly.

Exercise No. 5. Count the exhalations from one to 10. Repeat it several times. Always start with one and end with 10. Try to take longer breaths.

Your solutions and how you will put them into practice:

emergencies.

In extreme situations, learn skills that will help you survive, such as lighting a fire. Don't fall into a state of panic and resignation, because only by learning and acting will you survive. Think about what you need to learn quickly to have a better chance of surviving an emergency.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

Patarimas Nr. 35: analizuoti vis besikeičiančią ekstremalią situaciją.

Užduokite sau 6 pagrindinius klausimus:

1. Kas vyksta?
2. Kaip vyksta?
3. Kur vyksta?
4. Kada vyksta ir kiek tai truks?
5. Kas dalyvauja, kas iniciatoriai?
6. Priežastys dėl ko tai vyksta?

Šiuos klausimus reikia užduoti pastoviai, nes situacija nuolat keičiasi. Pastoviai atnaujinkite suvokimą apie tai, kas vyksta, neįstrikite „vakarykštėje“ dienoje.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

1. What is happening?

- These questions need to be asked constantly.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Patarimas Nr. 36: maksimaliai atsipalaiduoti ir susikaupti.

Pastoviai stenkitės atsipalaiduoti, taupyti „jėgas“, nejausti įtampos, bet tuo pačiu koncentruotis bei įtampos į veiklą, kurią darote. Pvz., jeigu ieškote maisto ir iš karto jo nerandate, neįsitempkite, būkite atsipalaidavę.

Pagalvokite, kaip tai galite padaryti. Naudokite autogeninę treniruotę, relaksaciją ir pan. Analizuokite savo veiksmų niuansus, kaip pasukta jūsų ranka, kaip statote koją ir pan.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Tip #36: Relax and concentrate as much as possible.

Try to relax, save your energy, and feel no tension, but at the same time concentrate on the activities you are doing. For example, if you are looking for food and cannot find it right away, try to calm down and relax.

Think about how you can do that. Use autogenous training, relaxation, and so on. Analyze various moments of your actions, how you move your hand, how you move your leg, etc.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

veikti.

Jeigu turite veikimo planą ar algoritmą, veikite ryžtingai ir ramiai. Veikimo metu nebeabejokite. Išbandykite tai keletą kartą nesudėtingose probleminėse situacijose tam, kad įprastumėte tokiu būdu veikti.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Tip #37: Act decisively.

If you have an action plan or algorithm, act decisively and calmly. Do not have doubts when doing an action. Try this a few times in uncomplicated situations to get used to acting this way.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sprendimus.

Priklausomai nuo situacijos, reikia įprasti vykdyti arba priimti sprendimus. Sudarykite sąrašą situacijų, kuriose jūs priimate sprendimus ir sąrašą, kuriose juos vykdate. Taip išvengsite nereikalingų konfliktinių situacijų.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

[illegible]

Tip #38: Sometimes execute and sometimes make decisions.

Depending on the situation, get used to decision-making and implementation. Make a list of the situations in which you make decisions and the list in which you implement them. Doing this will help you avoid unnecessary conflict situations.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

užduotimis.

Jei norite, kad žmonės ekstremalioje situacijoje veikty, duokite jiems konkrečias užduotis. Pasakykite ką, kada, kur ir kaip reikia padaryti. Paaiškinkite užduotį kiek galima aiškiau, kad nebūtų nereikalingų interpretacijų ir neaiškumų. Įvykdžius užduotis, jūs įgyvendinsite veiksmų planą.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tip #39: Talk in tasks.

If you want people to act in an emergency, give them specific tasks. Tell them what, when, where, and how to do it. Explain the task as clearly as possible to avoid unnecessary interpretations and ambiguities. When tasks are completed, you can implement an action plan.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Patarimas Nr. 40: nepasiduoti net ir pralaimėjus.

Net jei ir pralaimėjote, bet esate gyvas, kovą galite tęsti. Svarbiausia – nepasiduoti viduje, neprarasti tikėjimo, kad galite laimėti. Ir kaip minėjau anksčiau, pralaimėjimą paverskite sau naudingą. Kol kovojaite ir tikite, kad galite laimėti, tol jūs išlaikote savo „aš“ identiškumą vienos ar kitos užduoties atžvilgiu.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

[illegible]

you lose.

Even if you lose but are still alive, you can continue fighting. The most important thing is not to give up, not to lose faith that you can win, and as I mentioned before, to turn defeat to your advantage. As long as you fight and believe you can win, you maintain your self-identity for the upcoming tasks.

Your solutions and how you will put them into practice:

[illegible]

sprendimus.

Situacija gali greitai pasikeisti, todėl įpraskite greitai keisti sprendimus, kuriuos laikėte geriausiais. Tai gali būti tokie sprendimai, kurių jūs net neplanavote. Lankstumas ir prisitaikymas svarbiausia. Kaip tai padarysite?

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

decisions.

The situation can change quickly, so get used to changing the decisions you consider best. These may be solutions you haven't even planned for. Flexibility and adaptability are paramount. How will you do that?

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Patarimas Nr. 42: krizinėje
situacijoje nėra priešių ir draugų
– yra tik sąjungininkai.**

Visada stenkitės turėti daugiau jėgos nei priešininkai, blogiausiu atveju – išlaikyti jėgų balansą. Tam gali padėti jūsų turimi įgūdžiai ir sąjungininkai. Tokioje situacijoje buvę jūsų priešai gali tapti sąjungininkais, todėl bendraukite su jais. Kas galėtų būti jūsų sąjungininkais? Sudarykite jų sąrašą. Kaip galite su jais susikooptuoti konkrečioje ekstremalioje situacijoje?

Jūsu sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

are only allies.

Always try to have more power than your opponents do, or in the worst case, try to maintain a balance of power. Your skills and allies can help. Your enemies in this situation can become allies, so interact with them. Who could be your allies? Make a list of them. How can you cooperate with them in a specific emergency?

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

kompromiso.

Ekstremalioje situacijoje visada reikia siekti geriausio sprendimo, bet jeigu matote, kad jo negausite, sutikite su kompromisiniu, kuris geriausiai tinka šioje situacijoje. Visada galvokite, kad darote tai, ką galite, o gaunasi taip, kaip gaunasi.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

of compromise.

In an emergency, you must find the best solution, but if you see that you can't, agree on the compromise that works best for that situation. Do what you can, but you will get what you get.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

nugalėti.

Ekstremalioje situacijoje visada reikia siekti geriausio sprendimo, bet jeigu matote, kad jo negausite, sutikite su kompromisiniu, kuris geriausiai tinka šioje situacijoje. Visada galvokite, kad darote tai, ką galite, o gaunasi taip, kaip gaunasi.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

[illegible]

Tip #44: Try to win.

Everything is forgiven for the winners and the losers pay for everything. So everything is good as long as you are doing it well. When things start to fail, everyone starts blaming each other, especially those who made the decisions. Therefore, try to win at all costs, because you will be forgiven if you bring victory.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

[illegible]

Patarimas Nr. 45: išmokti vadovauti žmonėms.

Žmonėms galima vadovauti per jų silpnas vietas, pažadant, kad jie gaus tai, ko nori arba, kad jie praras tai, kas jiems svarbu. Visada duokite pasirinkimą, ką gaus ir ką praras. Kokios žmonių silpnosios vietos?

1. Nerimas
2. Gobšumas
3. Naujumas
4. Komfortas
5. Išskirtinumas, unikalumas
6. Prisirišimas

Ekstremalioje situacijoje visada pagalvokite, kaip galite paveikti šias silpnas vietas. Ką reikia pažadėti, kad žmonės jumis patikėtų arba jūsų išsigąstų?

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #45: Learn to lead people.

People can be led through their weaknesses by promising that they will get what they want or that they will lose what is important to them. Always give a choice of what you will gain and what you will lose. What are people's weaknesses?

1. Anxiety
2. Greed
3. Novelty
4. Comfort
5. Distinctiveness, uniqueness
6. Attachment

In an emergency, always think about how you can affect these weaknesses. What do you need to promise to make people believe you or be afraid of you?

Your solutions and how you will put them into practice:

komanda.

Komandos nariai turi turėti įvairių įgūdžių, papildančių vienas kitą. Pvz., specialybinių, paslaugumo, vadovavimo-lyderystės ir panašiai. Labai svarbu paskatinti juos tuos įgūdžius demonstruoti ekstremalioje situacijoje. Kaip tai padaryti? Yra 3 baziniai variantai:

1. Turi būti malonu tai daryti.
2. Turi būti naudinga.
3. Demonstruoti kažką pačiam, kad kiti galėtų jus kopijuoti, pavyzdžiui, didvyrišką elgesį.

- Komandos nariai turi turėti įvairių įgūdžių, papildančių vienas kitą. Pvz., specialybinių, paslaugumo, vadovavimo-lyderystės ir panašiai. Labai svarbu paskatinti juos tuos įgūdžius demonstruoti ekstremalioje situacijoje. Kaip tai padaryti? Yra 3 baziniai variantai:
1. Turi būti malonu tai daryti.
 2. Turi būti naudinga.
 3. Demonstruoti kažką pačiam, kad kiti galėtų jus kopijuoti, pavyzdžiui, didvyrišką elgesį.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Emergency Management team.

1. It must be nice to do that.
2. It must be useful.
3. Demonstrate something for yourself so others can copy you, like heroic behavior.

2. It must be useful.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tip #47: When fighting, always think about what your opponent wants and avoids.

In an extreme conflict situation, we are usually struggling with an opponent. Always perform an analysis of the situation. Write down:

1. Things that your opponent wants and avoids;
2. At least three solution options that your opponent and you can take in this situation.
3. Think in advance about what the mutually acceptable solutions may be and how to get out of the conflict situation.
4. Immediately think over who and how will guarantee that the agreement between the two sides will be implemented.
5. Immediately provide criteria by which you can assess whether the agreements between the parties to the conflict are being implemented.

Your solutions and how you will put them into practice:

with each person individually.

People interpret different events differently; some view them skeptically, others analyze and seek tactical solutions, and others think strategically and analyze the situation in depth. Therefore, the same task needs to be explained differently to everyone. The skeptic, for example, needs to be told that not doing so will make matters worse, so let's go and do this task. The moralist must be explained that we choose less evil, and if we do not, it will be big evil. The practitioner needs to be told the specific task, and what and how he should do it. A strategist needs to be given a project that he can implement creatively. The analyst should be asked to analyze the situation and make alternative suggestions on how to proceed.

Your solutions and how you will put them into practice:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Patarimas Nr. 49: vaidinti tik pozityvius vaidmenis.

Pagrindiniai pozityvūs vaidmenys yra trys:

1. Charizmatiška asmenybė
2. Specialistas
3. Paslaugus žmogus

Priklausomai nuo situacijos ir poreikių, jus turite vaidinti skirtingus vaidmenis ir jokiais būdais netapti (išskyrus išskirtinius atvejus) probleminėmis asmenybėmis:

Probleminiai vaidmenys:

1. Diktatorius – įsakinėja neatsižvelgdamas į kitų interesus;
2. Skuduras – pasiduoda kitų įtakoms;
3. Skaičiuotuvai – skaičiuoja kiek praras ir kiek uždirbs negalvodamas apie tikslą išgyventi;
4. Prielipa – apsimestinis draugas;
5. Chuliganas – tyčiojasi, smurtauja prieš kitus;
6. Pažadukas – žada to, ko nebus;
7. Teisėjas – visus teisčia ir kritikuoja;
8. Gynėjas – gina tuos žmones, kurie neteisingai elgiasi.

Stenkitės išlikti visada pozityvių vaidmenų rėmuose, tačiau ekstremalioje situacijoje kai kada reikia suvaidinti ir neigatyvius, tam kad išgyventumėte.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #49: Play only positive roles.



There are three main positive roles:

1. Charismatic personality
2. Specialist
3. A helpful person

Depending on the situation and needs, you have to play different roles and avoid becoming a problematic personality:

Problematic roles:

1. Dictator – orders without regard to the interests of others
2. Rag – succumbs to the influence of others
3. Calculator – calculates how much you will lose and how much you will earn without thinking about the goal of survival
4. Hanger-on – fake friend
5. Hooligan – mocks, abuses others
6. Promiser – promises unreal things
7. Judge – judges and criticizes everyone
8. Defender – protects those people who misbehave.

Try to stay within the positive roles, but in an emergency, you sometimes have to play negative roles in order to survive.

Your solutions and how you will put them into practice:

Patarimas Nr. 50: kontroliuoti socialinę erdvę.

Stenkitės savo erdvėje sukurti 6 sub-erdves. Gal ne visada turėsite tam galimybes, bet reikia stengtis. 6 sub-erdvės:

1. Funkcinė – vieta, kur vyksta kasdieninė veikla, pvz., maisto gamyba, higienos procedūros (dušai, tualetai ir t. t.).
 2. Darbinė – vieta, kur atliekate reikiamus darbus reikalingus išgyventi ekstremalioje situacijoje.
 3. Bendravimo – vieta, kur galite ramiai pabendrauti, atsipalaiduoti nuo darbinių pareigų ir funkcijų.
 4. Rekreacinės – vieta, kur galima būtų, pavyzdžiui, vaikams pažaisti.
 5. Praeities – jeigu tenka migruoti, pasiimkite daiktą iš praeities ir pasidėkite jį kaip priminimą, pvz., savo giminaičių nuotraukas.
 6. Ateities – tai kur link dabar judate, pvz., miesto kurį norite aplankyti atvirukas.
- Neužmirškite, kad į šitas erdves nereikia daug investuoti, jeigu nesitikite būti jose ilgai. Turite būti pasiruošę bet kuriuo momentu palikti erdvę ir iš naujo ją sukurti kitoje vietoje.

Jūsų sprendimai ir kaip juos įgyvendinsite praktikoje:

Tip #50: Control the social space.



Try to create 6 sub-spaces in your space. You may not always have the opportunity to do so, but you need to try. There are 6 sub-spaces:

1. Funcional: for cooking, bathing, etc.
2. Working: a place where you do the necessary work needed to survive an emergency.
3. Communication: a place where you can communicate calmly, and relax from work duties and functions.
4. Recreational: a place where it would be possible for children to play.
5. Past: if you have to migrate, take an item from the past and put it as a reminder, such as photos of your relatives.
6. Future: a place where you are now heading.

Keep in mind that you don't need to invest much in other spaces if you are not going to be in them for long. You have to be prepared to leave the space at any moment and re-create it in another place.

Your solutions and how you will put them into practice:

Pabaiga



Jeigu įgyvendinsite šiuos patarimus, tai dar nereiškia, kad išgyvensite, bet jūsų šansai bus didesni. Jeigu turite savo idėjų, kaip išgyventi ekstremaliose situacijose, būtinai jas įgyvendinkite, tam, kad jaustumėtės saugiau. Dar kartą noriu pabrėžti, kad svarbiausia – išgyventi. Kad ir kaip blogai būtų, pačią blogiausią situaciją galite bandyti keisti. Tad išnaudokite visas galimybes, kurios tik atsiranda. Nesirinkite ir pasiimkite viską. Sėkmės išgyvenime.

The end



If you follow these tips, it doesn't mean you will survive, but your chances will be higher. If you have your own ideas on how to survive emergencies, be sure to implement them. I would like to emphasize once again that the most important thing is to survive. No matter how bad the situation is, you can try to change the worst situation. So take advantage of all the opportunities. Don't choose and take everything. Good luck surviving.

Apie autorių



Tomas Lagūnavičius – Kaune, Lietuvoje, gyvenantis žymus multidisciplininis ir mišrios medijos menininkas, kurio kūryba aprėpia tiek vaizduojamąjį, tiek scenos meną. Per savo įspūdingą karjerą jis surengė daugiau nei 40 personalinių parodų ir virš 50 spektaklių, atskleidždamas savo įvairiapusių talentus bei dinamišką požiūrį į meną. Dalyvavimas tarptautinėse parodose ir bienalėse, tokiose kaip prestižinė 13-oji Florencijos bienalė Italijoje (2021 m.) ir Žemės meno paroda „Balansas“ Vilniuje (2021 m.), pelnė jam tarptautinį pripažinimą. Naujausi darbai buvo eksponuoti 15-oje kasmetinėje dailės parodoje „Abstraktai“ (JAV), kur menininkas pelnė 5-ąją vietą. Jis ne kartą tapo įvairių konkursų laureatu: jo kūriniai laimėjo 1-ąją ir 5-ąją vietas galerijos „The Spring Countdown

Show“ konkurse Toronte (Kanada), 2-ąją vietą „Fusion Art“ konkurse „Gyvūnų karalystė“ Santa Fė (Naujoji Meksika), 3-ąją vietą virtualiojoje parodoje „Light of Love“ Pekine (Kinija), o parodoje „Abstracts“, kurią organizavo „J Mane Gallery“ (Naujasis Džersis, JAV), jam skirtas platinos apdovanojimas. Tomas Lagūnavičius pasirodė su performansu „Dead Soldier's Dance“ „Crude Saturdays“ festivalyje Briuselyje (Belgija) ir „Contemporary Venice“ festivalyje Venecijoje (Italija).

Menininkas nuolat eksponuoja savo paveikslus įvairiose galerijose skirtingose šalyse: „Boomer“ galerijoje (Londonas, Anglija), „Artly Mix“ galerijoje (San Paulas, Brazilija), „Artio“ galerijoje (Torontas, Kanada), „Collect Art“ (CoA) galerijoje (Tbilisis, Sakartvelas) ir kt.

Tomas Lagūnavičius yra aktyvus daugelio meno asociacijų narys: Association for Visual Arts (AVA), International Network for Contemporary Performing Arts (IETM), Association of Performing Arts Professionals (APAP), International Association of Visual Artists (IAVA), National Association for the Visual Arts (NAVA), Stage Directors and Choreographers Society (SDC), Association for Latin American Art (ALAA), Visual Artists Association (VVA), and Visual Arts Network of South Africa (VANSA).

+370 60172101

lagtomas@gmail.com

About the author



Tomas Lagūnavičius is a prominent multidisciplinary and mixed media artist based in Kaunas, Lithuania, whose work spans both visual and performing arts. During his impressive career, he has organized more than 40 solo exhibitions and over 50 performances, revealing his versatile talents and dynamic approach to art. Participation in international exhibitions and biennials, such as the prestigious 13th Florence Biennale in Italy (2021) and the Earth Art Exhibition "Balance" in Vilnius (2021), has earned him international recognition. His latest works were exhibited at the 15th annual Abstracts art exhibition (USA), where he won 5th place. He has repeatedly won various competitions: his works won 1st and 5th places at the gallery's The Spring Countdown Show"

competition in Toronto (Canada), 2nd place at the Fusion Art competition Animal Kingdom in Santa Fe (New Mexico), 3rd place at the virtual exhibition Light of Love in Beijing (China), and a platinum award at the Abstracts exhibition organized by J Mane Gallery (New Jersey, USA). Tomas Lagūnavičius appeared with the performance Dead Soldier's Dance at the Crude Saturdays festival in Brussels (Belgium) and the Contemporary Venice festival in Venice (Italy).

The artist regularly exhibits his paintings in various galleries in different countries: Boomer Gallery (London, England), Artly Mix Gallery (São Paulo, Brazil), Artio Gallery (Toronto, Canada), Collect Art (CoA) Gallery (Tbilisi, Georgia), etc.

Tomas Lagūnavičius is an active member of many art associations: Association for Visual Arts (AVA), International Network for Contemporary Performing Arts (IETM), Association of Performing Arts Professionals (APAP), International Association of Visual Artists (IAVA), National Association for the Visual Arts (NAVA), Stage Directors and Choreographers Society (SDC), Association for Latin American Art (ALAA), Visual Artists Association (VVA), and Visual Arts Network of South Africa (VANSA).

☎ +370 60172101

✉ lagtomas@gmail.com

A large, abstract splash of red watercolor paint occupies the bottom third of the page, blending into the white background above it. The splash is irregular and textured, with darker red areas on the left and lighter, more faded areas on the right.

50 PATARIMŲ, KAIP IŠGYVENTI EKSTREMALIOSE SITUACIJOSE

50 TIPS FOR SURVIVING EMERGENCIES