



Girdzijauskas.com

Pažinčių TAISYKLĖS:

rekomendacijos
ir eiga



TAI GERIAUSI, SVARBIAUSI
PRAKTINIAI PATARIMAI IR PASIŪLYMAI
NORINTIEMS **SUSIPAŽINTI**
IR **SUKURTI ŠEIMĄ**

Sudarytojas Tomas GIRDZIJAUSKAS

*Šios taisyklės ne vienam žmogui padėjo
surasti savo antrąją pusę ir sukurti šeimą!*



TURINYS:

ĮVADAS

PAGRINDINĖS REKOMENDACIJOS

TESTŲ FORMULĖS ĮŽANGA

TESTŲ FORMULĖ

RIMTOS PAŽINTYS INTERNETE: KAIP ELGTIS?

PAPILDOMI KOMENTARAI

APIE AUTORIŲ

ĮVADAS

Lietuvoje ir Vakarų šalyse labai daug šeimos problemų. Santykiai kuriami mėgėjiškais, neprofesionaliais būdais.

Žmonės vienas kitą pažindami eksperimentuoja – gana ilgą laiką gyvena kartu tikrindami partnerį ir staiga po 10 metų išsiskiria taip ir nesusituokę.

Tuomet sunkiausia yra moteriai / merginai, nes ji būna praradusi daug laiko gimdyti vaikus.

Lietuviai, kurdami šeimas, užsiima „emociniais pirkiniais“, o ne rimtai ieško sau žmogaus šeimai.

Mažai kas draugystės pradžioje įvardija, kad ketina kurti ar nori šeimos ir ieško kandidato šeimai.

Statistika rodo, kad apskritai santykiai trunka trumpiau tų porų, kurie pradžioje gyveno kartu, palyginti su tomis, kurios iki santuokos gyveno skyrium.

Mėgstama teigti, kad „jei du žmonės tikrai myli vienas kitą, tiesiog negali gyventi atskirai“. Tuomet ir kyla klausimas, kaip patikrinti, ar TIKRAI myli. Žmonės painioja meilę sau ir meilę kitam. Iš tiesų vietoje žodžio myli dažniau tinka žodis NORI (gauti malonumą).

Žmonės nori vieni iš kitų konkrečių savybių, „sulčių“ arba malonumo formų. Tikrą meilę parodo tik rimti gyvenimo išbandymai, nelaimės, ligos, ir tokius dalykus kuriant šeimą imituoti arba nuspėti yra labai sudėtinga. Tačiau BŪTENT ESMINIŲ SUNKIŲ KLAUSIMŲ UŽDAVIMAS ir yra gyvenimo patikrintas būdas sužinoti, kiek ta meilė tikra. Tam tinka ir rimtesnės kelionės, nes jose kyla įvairių nenumatytų situacijų.





PAGRINDINĖS REKOMENDACIJOS

- Norint turėti laimingą santuoką, būtina dėti didžiules pastangas paieškoms.
- Kurti šiuolaikinę vakarietišką šeimą moterims idealu 22-23 m., vyrams 24-25 m., t. y. maždaug 7 metais anksčiau, nei šiais laikais tai daro daugybė jaunuolių. Dėl šių skaičių sutampa medikų nuomonės, pažinčių ir patrauklumo statistiniai duomenys. Kuo vėliau šeima kuriama, tuo sudėtingesnių problemų kyla. Medikai ir psichologai laikosi įvairių nuomonių, tačiau visi sutaria dėl tinkamo šeimai kurti 22-25 m. amžiaus tarpsnio.
- leškoti sau poros nevēlu ir net būtina bet kokio amžiaus.
- Kuo panašesnės partnerių vertybės, gyvenimo būdas, tuo jie laimingiau ir ilgiau gyvena.
- Surasti mylimąjį ar mylimąją – pats svarbiausias **žmogiško gyvenimo** iššūkis. leškok labai aktyviai, o siekj rasti sutuoktinį laikyk svarbesniu dalyku už darbą, karjerą. Paieškas padaryk prioritetu Nr. 1, kol šeima bus sukurta.
- leškok taip aktyviai ir aistringai, lyg būtum pametęs patį brangiausią daiktą.
- leškok visais įmanomais būdais:
 - *internete,*
 - *gyvai,*
 - *prašyk pažįstamų, giminių, draugų supiršti,*
 - *per pažinčių tarnybas ir klubus,*
 - *padedant piršliams.*

- Ieškodamas pasistenk susitikti su kuo daugiau pretendentių (-čių). Peržiūrėk kuo daugiau pažinčių kontaktų, bet labai sistemingai klausinėk ir negaišk laiko tik bendravimui. Norint surasti sau antrąją pusę, idealus būdas – didžiulis socialinis aktyvumas, nesvarbu, kokioje srityje: darbe, užsiimant labdara ar hobiu, sportuojant ar laisvalaikio.
- Į kiekvieną naują susitikimą eik ir bendrauk susitikimo metu taip, lyg tai būtų tas vienintelis tavo ieškomas mylimiausias žmogus.
- Laikykis atstumo nuo pretendento (-ės), nepaisančio realių pažinčių dėsnų.
- Būk atviras – jokių dvigubų standartų!
- Kai ateina laikas jausmams – atvirai ir nuoširdžiai rodyk savo jausmus.
- Jei tau patinka žmogus – leisk jam tai suprasti.
- Kol pernelyg neįsitraukei – klausk kuo daugiau klausimų. Atkreipk dėmesį į pavojaus ženklus ir galimas problemas.
- Nesipiršk žmogui, kuris nėra visiškai prieinamas, laisvas (ang. completely available).
- Ypatingą dėmesį atkreipk į žmogaus veidą ir akis (pasidomėk veidotyra).
- Dėmesingai ieškok žmogaus, turinčio gerą charakterį, o ne ypatingą išvaizdą. Tiesiog pakanka, jei tas žmogus tau yra patrauklus.
- Spręsk apie žmogų pagal jo širdies, o ne pagal jo pinigines dydį.
- Kol nepraeiti VISI testai – griežtai jokių jausmų, įsimylėjimų, prisilietimų, tik diplomatiškas pagarbus bendravimas, pagarbaus atstumo laikymasis.
- Vyriui moters pasirinkimas yra lemtingas, o moteriai – ne.



TESTŲ FORMULĖS ĮŽANGA

Nuosekliai išsiaiškinkite šiuos klausimus (aspektus), ir jei surenkami visi pliusai (abipusiai teigiami atsakymai) – tai pora gali laimingai gyventi kartu visą gyvenimą. Viena diena skiriama vienam klausimui, po kurios reikalinga bent vienos dienos pauzė emocijoms nurimti. Galima vienam klausimui skirti ir keletą dienų, bet ne per daug, nes nereikėtų gaišinti nei savęs, nei kito žmogaus.

Nei viename etape neprisiriškite emociškai, geriau net nelieskite vienas kito. Ankstyvas emocinis prisirišimas viską sujaukia ir veda į neprognozuojamas pasekmes: gal pasiseks sukurti laimingą šeimą, o gal ir ne, kitaip sakant, pažintys virsta visiška loterija.

Organizuoti naują susitikimą reikia tuomet, kai abi pusės rodo akivaizdų stiprų norą. Jei viena pusė neberodo entuziazmo – ramiai nutraukti bendravimą ir nebegrįžti prie šio žmogaus, o aktyviai ieškoti toliau.

Kalbėti būtina atvirai ir nuoširdžiai, tačiau jokių išpažinčių pirmosiose pažinčių stadijose! Išpažintims skirtas specialus susitikimas vėliau.

Neturėti išankstinės nuomonės, nepereiti prie asmeniškumų, negatyvių temų (abiem), pradžioje negalima pasakoti savo trūkumų. Tačiau vėlesnėse pažinties stadijose galima pasakoti savo trūkumus ir ypač – jei antroji pusė tiesiai klausia apie kokį nors trūkumą – būtina tiesiai ir atvirai pasakyti. Paprastai pora per pirmąsias 5–15 sekundžių (tai rodo tyrimai) pajaučia, ar nori toliau vienas su kitu bendrauti, tačiau gilūs dalykai paaiškėja tik kilus įvairioms situacijoms, iššūkiams arba kelionėse.

Visapusiškai ir greitai pažinti žmogų galima kartu išvykus į rimtesnę kelionę, tačiau į ją geriausia leistis praėjus svarbiausius pažinties etapus, t. y. jau prieš piršlybas ir santuoką.

Pažinties procese abu partneriai turi rodyti maksimalų aktyvumą ir norą, aktyvus turi būti ne tik vyras.



TESTŲ FORMULĖ

1 (pirmas) susitikimas-testas. Svarbi biologinė trauka, patrauklumas: ar jie vienas kitą traukia kaip patinas ir patelė, ar vyrui ir moteriai norisi būti šalia vienas kito (pvz.: visą dieną vaikščioti kartu gamtoje ar mieste ir net nesišnekėti – tiesiog gera būti greta), klausiti savęs, ar norėtum su šiuo žmogumi turėti vaikų ir kiek, ar norėtum kartu gyventi iki gyvenimo pabaigos? Pretendentai turi būti vienas kitam patrauklūs.

Paros pertrauka emocijoms atvėsti.

2 (antras) susitikimas-testas. Pasaulėžiūra, gyvenimo būdas: ar pakankamai panašus požiūris į gyvenimą, pinigus, tautą, religiją, politiką, intymius santykius, vaikų auklėjimą, maistą, higieną; poilsio, maitinimosi, darbo ritmą. Ar nėra ko nors, kas radikaliai nesutampa? Aiškintis reikia nuoširdžiai, giliai, detalai, negailint laiko, daug klausinėti vienas kitą. Ideologiniai (religiniai, politiniai) įsitikinimai ypač svarbūs: išsiaiškink, ar pakankamai panaši jūsų pasaulėžiūra ir gyvenimo būdas. Šiam testui galima skirti daugiau laiko.

Paros pertrauka emocijoms atvėsti.

3 (trečias) susitikimas-testas. Trūkumai (minusai): išsiaiškinkite vienas kito blogybes, trūkumus, silpnąsias vietas:

- kūno defektus, sveikatos problemas, ligas, kurių nematyti akimi,
- ydas, charakterio trūkumus,
- priklausomybes, intoksikacijas, žalingus įpročius,
- finansines skolas,
- ilgalaikius konfliktus su kitais žmonėmis,
- iširusias santuokas,
- kita.

Papasakokite kartą ir visiems laikams ir niekada nebegrįžkite prie šių temų. Jei trūkumai abiem pakenčiami, toleruoti - šeimą galima kurti. Reikia turėti omenyje, kad visi žmonės turi kažkokių trūkumų.

Paros pertrauka emocijoms atvėsti.

4 (ketvirtas) susitikimas-testas. Jei abi pusės susitiko ir pripažįsta, kad yra įdomūs vienas kitam, nedelsdamas susipažink su pretendentu (-ės) tėvais, (jei galima - ir artimaisiais, giminėmis). Kuo mažiau būkite su pretendentu (-e) vienuoje ir kuo daugiau jo / jos aplinkoje. Parodyk pretendentą (-ę) savo tėvams ir sužinok jų nuomonę. Tereikia tik abiejų pusių tėvų palaiminimo. Jei abiejų tėvai (4 vyresnieji) laimina jūsų bendravimą, tada arba kurkite šeimą iškart, arba dar praeikite kelis testus. Jei tėvai kategoriškai prieštarauja, labai patartina jų paklausti (Japonijoje naudojama panaši formulė, tik kitokia tvarka, Indijoje ir Izraelyje taip pat taikomi panašūs metodai). Kadangi tradicinėse visuomenėse tėvai laikomi didžiausiu autoritetu, tai jie nuo pat pradžios atlieka etalono (korekcijos) vaidmenį. Susitikimą su tėvais galima perkelti ir į antrą **susitikimą-testą** - sutaupysite savo ir antrosios pusės laiko, jėgų ir pinigų.

Tarp susitikimų daryk pauzes, neprisiršk, kol nepraeisi visų keturių testų. Jei po susitikimų dar norisi vienas kitą matyti, jei pažinčių eigoje sutikai pakankamą pretendentų skaičių ir manai, kad alternatyvų ieškoti nebereikia, kad radai geriausią variantą – šeimą reikia kurti nedelsiant!

Pirmas ir antras testai susiję tik su pozityviais dalykais. Trečias ir ketvirtas testas yra sunkesni, jie paliečia skaudžiausius, jautriausius klausimus, tačiau juos būtina išsiaiškinti iki kuriant šeimą ir apskritai kuo greičiau, nes jie vis tiek iškils sukūrus šeimą, o jų neišsiaiškinus tik tuščiai gaišamas laikas ir kaupiamos nuoskaudos.

Apskritai visa ši pažinčių formulė leidžia per 4 susitikimus, 7-14 dienų laikotarpiu, išsiaiškinti – kurti šeimą ar draugiškai atsiveikinti.

Tačiau užuot ja pasinaudoję žmonės gaišta keletą metų bandydami draugauti arba gyventi kartu, ir vis tiek gauna tą patį rezultatą. Toks jų elgesys – 100 kartų mažiau efektyvus!

Be to, kai žmonės žino, ko klausti, kas svarbiausia, į ką labiausiai atkreipti dėmesį, jie apskritai kitaip elgiasi pažinčių procese. Jiems būna įdomu, kriterijai yra aiškūs, aišku, kaip adekvačiai elgtis su kitais kandidatais, kad nesi pririštas ar įsipareigojęs vienam kandidatui, nesiformuoja bereikalinga įtampa ir iliuziniai lūkesčiai.



RIMTOS PAŽINTYS INTERNETE: KAIP ELGTIS?

- **Mitas:** Internetinės pažintys yra nerimta.
- **Tiesa:** būtina tiksliai žinoti, ko nori, kaip ieškot, ir rasi. Laimingai susituokusių internetinių porų daugėja.
- Internetinės pažintys turi tokius esminius privalumus:
 - *įmanoma aptikti unikalių ir ypatingų žmonių, prie kurių neprieitum tiesiai ir nesusipažintum. Gatvėje jiems ant kaktos neparašyta, kad jie ieško partnerio.*
 - *įmanoma vienu metu aprėpti labai plačią geografiją, net globaliai.*

• Kadangi virtualiais profiliais kartais yra piktnaudžiaujama, tai pagrindinis kriterijus, kaip atpažinti santuokai subrendusį žmogų internete, yra leksika, daug leksikos, labai daug klausinėti. Dėmesingai sekti pašnekovo žodyną (žinoti „pikto liežuvio“ dėsnius*).



• Pažinčių internete procese susikeičia vietomis aukščiau minėti pažinčių testai: pirmiausia verta įdėmiai įsižiūrėti į profilį, ūgį, svorį ir t. t., po to labai intensyviai aiškintis pasaulėžiūrą, pomėgius, įpročius, interesus. Tik po to verta susitikti gyvai bent 30–60 min. Vėliau dar 2 fazės (juodoji trūkumų pusė ir susitikimas su tėvais).

• Internetiniais pokalbiais (chat'ais) galima išsiaiškinti labai daug: pirmiausia užduoti esminius klausimus, po to, tik išsirinkus geriausiai atsakiusį (-ią) (maždaug vieną iš šimto pretendentų), – eiti į susitikimą.

*„pikto liežuvio“ dėsnių – tai specialios žodžių galios taisyklės, apie kurias Tomas Girdzijauskas kalba savo seminare „Žodžių galia: teisingo kalbėjimo paslaptys“

- Savo anketą internetinei pažinčiai būtina ir įmanoma paruošti kiek įmanoma tobulesnę, taip, kad ji sulauktų kuo daugiau dėmesio. Anketoje turi būti tik tiesa, papasakota nuoširdžiai, savais žodžiais, savo stiliumi, kuo ryškiau, tuo geriau. Kadangi pirmosiose pažinties stadijose negalima liesti jokių negatyvių temų (nei savo, nei antrosios pusės), tai ir anketoje nereikia atskleisti jokių savo neigiamybių, jokių išpažinčių apie savo trūkumus. Anketa turi būti iš esmės tik pozityvi, joje parodoma optimistinė pusė.

- Anketą reikia rašyti įvertinant, kaip ji atrodys iš skaitančiojo pozicijos. Galima prašyti, kad ją pakoreguotų jums autoritetingas priešingos lyties atstovas.

- Jūsų tėvų pagalba atsirenkant veidus / pretendentes internete yra tiesiog neįtikėtinai vertinga!

- Kruopščiai apgalvoti, kokias nuotraukas kelti: visu ūgiu, vieną iš priekio ir vieną iš šono, fotografuotas esant geram apšvietimui, pakankamai arti.

- Kruopščiai apgalvoti, koks turi būti pirmasis laiškas.

- Moteris niekada neturi duoti telefono numerio, jei vyras neprašo.

- Telefono numerio vyras turėtų paprašyti iki 10-os žinutės, jei tai neįvyksta, vadinasi, jo reali pažintis nedomina, tai *susi-rašinėtojas!*

- Į pasimatymą kviečia vyras.

- Susitikimas turi vykti tik viešoje vietoje.

- Pirmasis pasimatymas turi trukti apie 1 val., jo pabaigai užuominą duoda moteris.

- Pirmojo susitikimo metu kalbama tik apie teigiamus dalykus, neanalizuojama buvusi santuoka, skyrybų priežastys.

- Jokių pažinčių su vedusiais ar įsipareigojusiais!

Tuo atveju, jei pažintis internetinė, anksčiau minėtus testus reikia pritaikyti per mažiausiai keturių kartų bendravimą.

PAPILDOMI KOMENTARAI

- Jei žmogus ilgai neranda antrosios pusės, vadinasi, turi rimtą charakterio trūkumą. Pats paieškos, pažinčių procesas yra didelių charakterio trūkumų atradimo ir ištaisymo, savęs ir savo būdo lavinimo, tobulinimo pamoka. Užduotis – kuo greičiau pamatyti savo charakterio trūkumą ir jį ištaisyti. Dažniausiai tai yra:

- *apskritai nesugebėjimas bendrauti, kalbėtis, išklaudyti kitą, paklusti ar klausyti kito,*
- *per didelis pasyvumas,*
- *per geras (neadekvatus) savęs vertinimas, per gera nuomonė apie save,*
- *kita.*

- Pirmiausia reikia galvoti „KAŽ AŠ GALIU DUOTI, kuo galiu tarnauti savo antrajai pusei“, o ne „ką aš noriu IMTI, gauti iš antrosios pusės“. Apie ėmimą mes ir taip mąstome savaime, nesąmoningai. Jei pažinčių, susitikimų metu mąstome tik apie save – antroji pusė instinktyviai tai jaučia ir bendrauti nebenori.

- Manoma, kad vyrui moters pasirinkimas yra lemtingas, o moteriai – ne. Kokių savybių moterį vyras pasirenka, tokia bus jo laimė ir visas tolesnis gyvenimas. Moteriai yra mažiau svarbu vyro savybės, nes ji lėtai, bet kardinaliai keičia vyrą gyvenimo eigoje, vyras perima moters, su kuria gyvena, savybes. Moteris perima mažesnę dalį vyro savybių. Vyras turi būti daug mokomas ir pats labai daug mokytis gyvenime, o moteriai mokytis reikia palyginti mažai.

- Vyrai pažinčių procese yra slapukai, jie nedrįsta pasakyti, kad jiems reikia poros, o moterys atviros.

- ***Vyrai ieškant pažinčių yra visiškai deficitas, ir kuo vyresnio amžiaus – tuo labiau.***



• „Siela dvynė“ (angl. soulmate) yra labai sudėtinga tema. Viena vertus, teisingi paieškos veiksmai lemia teisingos poros radimą. Kita vertus, teisingas charakteris teoriškai atveria žymiai didesnį pasirinkimo spektrą ir galimą suderinamumą su reliatyviai blogesnio charakterio žmogumi. Todėl sunku pasakyti, kas yra „siela dvynė“ – ar gero charakterio žmogus, su kuriuo tiesiog patogiu / komfortabilu, ar sudėtingesnio charakterio žmogus, kuris verčia augti, tobulėti.

• Ideali antroji pusė turi būti panašių vertybių ir panašaus gyvenimo būdo.

• Su tam tikromis išlygomis sumažink reikalavimus ir maksimaliai išplėsk paieškos lauką. Jei nesiseka rasti savo mieste, savo šalyje – kelk „sparnus“, ištrauk „inkarus“ ir plėsk paieškos geografiją, bet grynink kriterijus: ko nori, kas tau iš tikrųjų yra svarbu, o kas – ne. Formuojant atrankos (filtravimo) kriterijus dažnai daroma klaidų, kurių galima būtų išvengti dėmesingai analizuojant, kas tau iš tikrųjų svarbu.



**Gerai santykiai
nėra nuperkami
už pinigus,
o „mokant“ savimi,
„grynu“ savo laiku,
kokybišku dėmesiu
ir asmeninėmis
pastangomis.**

girdzijauskas.com

Pažinčių metu nežaisk žaidimų!

• **Mitas:** pakanka pasyviai laukti, ir gyvenimas neplanuotai atveda geriausią porą.

• **Tiesa:** žmogus turi pats dėti maksimumą pastangų ir galų gale atrasti, kad ne nuo jo priklauso lemiamą pabaiga. Tačiau pastangos būtinos maksimaliai subrandinti norą, nušlifuoti charakterį ir galutinai pasiruošti sutikti mylimą žmogų ir laimingai su juo gyventi. Tie, kurie lengvai gauna, lengvai ir išsiskiria, tokios poros nėra ilgalaikės. Deja, dauguma porų skiriasi. Dauguma žmonių ieškodami nededa maksimalių pastangų!



Apie autorių

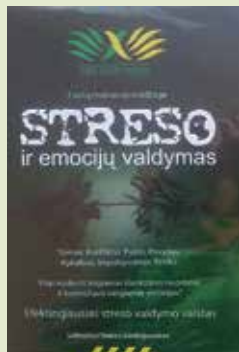
Aktualios temos, gili analizė, praktiniai patarimai – kertiniai raktažodžiai, apibūdinantys **Tomą Girdzijauską**. Tai lektorius eruditas, jau 25 metus skaitantis plataus teminio spektro pasikaitas: bendravimo viešumoje ir namuose (šeimoms santykių ir dalykinio komunikavimo); valdymo psichologijos, lyderystės ir motyvacijos; konfliktų valdymo; asmeninio augimo ir efektyvumo, charakterio lavinimo, savidisciplinos ir kitomis temomis. Iš viso yra pravedęs daugiau nei 700 mokymų.

Lektorius geba sudėtingas žinias perteikti lengvai suprantamu būdu. Jo turimos žinios neturi analogų Lietuvoje ir retos pasaulyje dėl jų gilumo, aktualumo, naudojamų šaltinių spektro ir praktinės patirties.

Be naudingos teorinės medžiagos iš senovinių ir šiuolaikinių tekstų, Tomas taip pat siūlo unikalius praktinius patarimus, kuriuos galima taikyti iškart – dabar ir čia.

Tomas – vienas pirmųjų, kūrusių moderniausią pažinčių sistemą „Speedating“.

Rekomenduojame:



Streso ir emocijų valdymas (2 CD)

Kaip susikurti teigiamas išankstines nuostatas ir kontroliuoti neigiamas emocijas? Žinios, kurias suteikia lektorius, padeda išmokti filtruoti „šiukšles“ iš savo minčių ir laikytis jausmų higienos. Šis audio seminaras – tai efektyviausias streso valdymo vaistas.

Trukmė: apie 2 val.



Vyrų ir moterų bendravimo ABC. Laimingos šeimos paslaptys (2 CD)

Seminare lektorius Tomas Girdzijauskas dalijasi žiniomis, kaip pagerinti santykius šeimoje, atgaivinti sutuoktinių meilę, kurti glaudų emocinį ryšį, lengvai įveikti konfliktines situacijas, gimdyti ir auginti sveikus, likimo sėkme apdovotus vaikus.

Garso medžiagoje aptariami ir svarbiausi sėkmingų intymių santykių dėsniai, atskleidžiamas aistros kurstymo receptas.

Trukmė: apie 2 val.



Seminaro VYRAMS APIE VYRIŠKUMĄ IR ŠEIMĄ įrašas

Šio seminaro metu turite progą pasisemti žinių svarbiausiomis VYRŪI temomis.

Ypatingas dėmesys yra skiriamas vyro autoritetui, išminčiai, nuomonės lyderystei, protavimo kokybei, abstrakčiam mąstymui, sugebėjimui strateguoti ir valdyti save bei kitus, dvasingumui. Šiose srityse vyrai turi daugiausiai neįsisąmonintų įsišaknijusių problemų.

Trukmė: 4 val.37 min.

Pažinčių TAISYKLĖS: rekomendacijos ir eiga

Šios taisyklės yra **autorinių teisių objektas**. Pats tekstas ar jo dalis negali būti publikuojami, kopijuojami, perdaromi, redaguojami, platinami be autoriaus sutikimo. Už autorių teisių pažeidimus atsakoma Lietuvos Respublikos įstatymų tvarka.



Linkime sukurti laimingą šeimą!

Dėl seminarų ir webinarų: (internetinių seminarų, paskaitų) užsakymų mielai prašome kreiptis:

El.p.: info@girdzijauskas.com, tel. +370 605 24453

 [Tomas Jonas Girdzijauskas](#)



 Girdzijauskas.com

© Tomas Girdzijauskas