VÝZVA 1: PŘIBLIŽ SE KE SVÉMU IKIGAI

IKIGAI ELEVATOR - VYTÁHNI SVOU PODSTAU V 5 KROCÍCH

KROK 1:
Když se podíváš měsíc nazpátek: Jaké činnosti jsi skutečně rád/a dělal/a? Které činnosti způsobily, že jsi ztratil/a pojem o čase?

Např. Hloubání nad věcmi, hluboký rozhovor | Tvoření ze srdce a z Ikigai | Psaní | Teambuilding + setkání s holkama u bazénu | Objevování nových míst a zákoutí | Mint market | Číst vzduch | Sdílení (se)

Které sloveso nebo která slovesa nejlépe shrnují tvůj seznam? Zkus si vypíchnout podstatu.

Např. Růst | Být v pohybu | Měnit

KROK 2:
Jaké věci by sis rád/a užíval/a v budoucnu? Jaké věci bys rád/a dělal/a v životě? Upusť uzdu fantazii.

Např. Uvolnit se. Nebýt v předběhu. | Umět pracovat s lidmi a využít jejich jinakosti pro službu celku.| Milovat. Naslouchat. Být. | Být součástí fyzické komunity ve svém městě. | Mít prostor jako NaZemi v Brně nebo jako Kabinet ČB. | Zpívat, hrát si, improvizovat, podporovat spontaneitu.

KROK 3:
Jaké sloveso nebo která slovesa nejlépe shrnují tento seznam aktivit? Znovu si představ, že vytahuješ esenci tohoto seznamu.

Např. Propojit se s lidmi | Spojovat

KROK 4:
Dej dohromady slovesa z minulosti a budoucnosti. Jaká 2 slovesa nejlépe vše shrnují? Jestli nejdou zkombinovat, poslouchej svůj pocit v břiše. Poradí ti, které sedí nejlépe.

Např. Měnit a spojovat. <3

KROK 5:
Zkonkretizuj své Ikigai. Co bys chtěl/a *"Měnit a spojovat"* **?**

K čemu jsi došel/došla? Sdílej s námi ve Facebook skupině.

VÝZVA 2: PŘIBLIŽ SE KE SVÉMU IKIGAI

POJĎ BÝT VÍC TADY A TEĎ

4 praktická cvičení, která ti pomůžou v bytí a uvědomování si "tady a teď"

1. Sepiš si **50 maličkostí**, které ti dělají **radost**.

2. Sleduj, kdy říkáš slovo "**musím**". Transformuj ho na "**Chci**" nebo "**Vybírám si**".

3. Vymysli si **vtipný pohyb nebo gesto**. Kdykoliv si přes den vzpomeneš, zopakuj si ho. Ať už budeš kdekoliv. A potom jen **pozoruj, co ti to přináší a jak se v tom cítíš.**
Nebo jednodušší verze: V průběhu dne si všímej toho, jak stojíš, jdeš, sedíš. Jaký je tvůj postoj a jak souvisí s tím, na co právě myslíš?

4. **Na základě čeho se rozhoduješ, kdy říci ano a kdy ne?** Vnímáš touhu, odpor nebo je to něco jiného? Máš-li rád/a zapisování, vytvoř si seznam věcí a činností, kterým říkáš ano, a kterým ne.

Co tě nejvíc bavilo? Sdílej s námi ve Facebook skupině.

VÝZVA 3: PŘIBLIŽ SE KE SVÉMU IKIGAI

SMYSLŮ PLNÁ CHVÍLE

cvičení, které smysly tříbí a do přítomnosti vede

Na svém mobilu si nastav budíček, melodii, kterou máš rád/a. Když se tóny rozezní, na chvíli se zastav a uvědom si:

- Co vidíš?
- Co slyšíš?
- Co vzduchem za ne/vůni se táhne?
- Cítíš teplo či snad chlad?
- Čeho se právě dotýkáš a nebo, co či kdo si o dotek právě říká? Možná, že zrovna ty:-)
- Jakou má tahle chvíle chuť?

Nádech, výdech, děkuji.

ČAJOKRÁSA

cvičení, jež v nás úctu k darům, životu, probouzí

Jakmile si budeš v průběhu dne dávat svůj oblíbený čaj či kávu, zkus to tentokrát pojmout podle Václava:

- Uchop misku či šálek do obou dlaní a **vnímej jeho tvar, barvu, teplotu, strukturu, pocit, když se ho dotýkáš svými rty**.
- Než si dáš první doušek, **přivoň si** k moku, který ti radost, vzpruhu, oddech, …, přináší.
- **Poválej si jej na jazyku** a **vychutnej si** to hedvábné pohlazení.
- Dovol si **zasnít se**.
- Jakou má **chuť** a jaký **pocit** či **myšlenka** ti s tvým douškem právě přichází?
- V svém nitru za dar té chvíle **poděkuj.**

Jaký pocit byl pro tebe nejsilnější? Sdílej s námi ve Facebook skupině.

VÝZVA 4: PŘIBLIŽ SE KE SVÉMU IKIGAI

ŽIJ HARMONICKY A UDRŽITELNĚ

5 otázek pro podporu harmonie a udržitelnosti v životě

1. Co pro tebe znamená harmonický život? Jak si ho představuješ?
2. Co sám/sama cítíš, že ti chybí k tomu ho žít?
3. Bez jaké jedné věci, třeba i úplně malé, si neumíš představit svůj den?
4. Radost ze života je těžko udržitelná bez slova DĚKUJI. Za co dnes můžeš říct ze srdce DĚKUJI?
5. Co je pro tebe důležité, aby ses cítil/a dlouhodobě šťastný/á v práci?

Co zajímavého jsi v odpovědích objevil/a? Sdílej s námi ve Facebook skupině.

VÝZVA 5: PŘIBLIŽ SE KE SVÉMU IKIGAI

KAIZEN. KAŽDÝ DEN KROK K SOBĚ.

1. Buď hravý/á

Co jsi miloval/a v dětství?
Co tě k sobě šeptem či ve snech volá?
Co můžeš tvořit ze sebe a pro sebe?
Vyčkej chvíli v tichu a počkej, co se objeví. Obejmi to a přizvi do života.

2. Nebuď na to sám/sama

Kdo ve tvém životě dokáže nejlépe roztleskávat nové nápady?
Kdo se s tebou dokáže radovat z každého krůčku?
Kdo další miluje to, co si tě k sobě volá?
Vytvoř si okruh fanoušků, buďte spolu v kontaktu, hýčkej si je.

3. Objev v kaizen i kázeň

Jaký malý krůček každý den uděláš?
S jakou činností, kterou už děláš, si ho spojíš? Jak se za něj odměníš?

Proměň rozhodnutí v akci. Dej si na ledničku papír a za každý udělaný krok si udělej křížek. Křížkuj tak dlouho, než se nový krok stane nedílnou součástí tvých dní.

Co zajímavého jsi v odpovědích objevila? Sdílej s námi ve Facebook skupině.