



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. Hlobání 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? Upušt' 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.