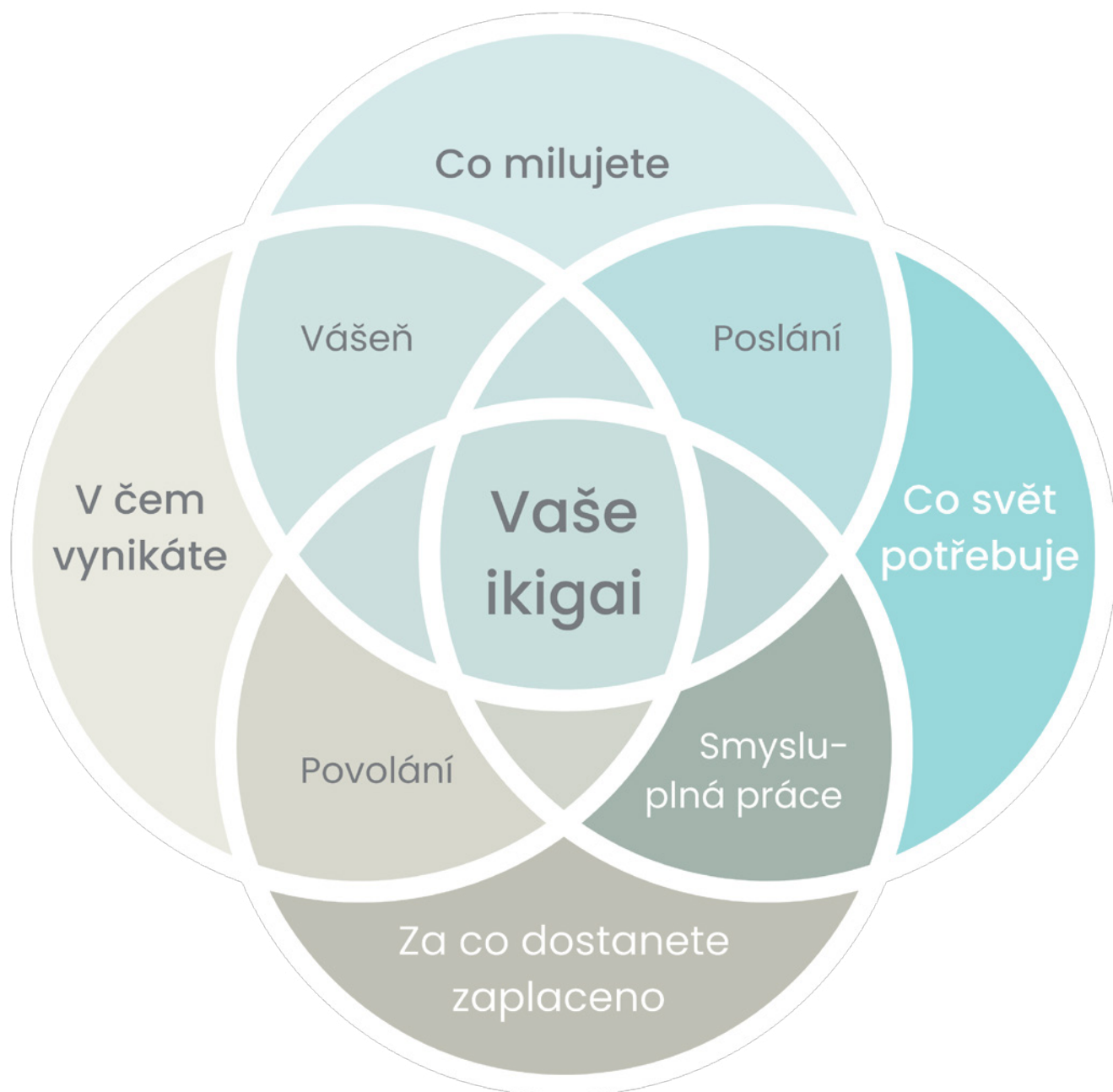


Ikigai jako kompas k poslání



TEXT: Jitka Tůmová
FOTO: Ivana Nohová,
archiv Ikigai's



Tento koncept vycházející z japonské moudrosti dlouhověkých si už pár let zkouším na vlastní kůži. A i když mi v mých pětadvaceti letech nepřísluší mluvit o dlouhověkosti, rozhodně přispívá k mému klidu, pocitu větší lehkosti a vyrovnanosti. Pomáhá mi s určovaním priorit a s motivací – vím, že co dělám, mi dává smysl. Přišel ke mně ve chvíli, kdy jsem cítila silné nutkání po 20 letech v marketingu změnit svůj kariérní směr a zahájit vlastní praxi jako nezávislá koučka. A rozhodně to nebyla náhoda.

Ikigai = důvod, proč ráno vstávám z postele

Japonské slovo „IKIGAI“ se dá přeložit jako „důvod žít“ nebo „mít hodnotu pro život“ a pojí se s nalezením smyslu a životního poslání. Bývá spojováno s japonským ostrovem Okinawa, který je proslulý velkým počtem stoletých lidí. Z výzkumů totiž vyplývá, že jejich receptem pro dlouhověkost je kromě lehké stravy, přiměřeného odpočinku a pohybu právě OSOBNÍ IKIGAI a také smysl pro společenství. Lidé zde pracují a aktivně se zapojují do společných aktivit i v pozdním věku.

Radost, pocit užitečnosti, naplnění i smyslu v každodenních maličkostech

V japonském pojetí se nejedná o nic okázalého nebo velkolepého. Naopak. Ikigai je pro ně samozřejmé, přirozené. Zkrátka nic, co by mělo vyvolávat nějakou senzacii, stát se trendem. Asi jako když se v Čechách řekne „zlaté české ručičky“, což taky pojednává o určitém přístupu k životu. Ikigai je o akci a prožívání v naprostých maličkostech všedních dní. A právě to mě okouzluje.

Jak se k tomu přiblížit? Aneb pět pilířů pro dlouhý život...

Když psal Ken Mogi, japonský neurovědec, knihu o tom, jak to s tím ikigai v Japonsku vlastně je, přišla k němu myšlenka PĚTI PILÍŘŮ IKIGAI. Ale – jak sám přiznal – až poté, co knihu o ikigai dopsal. Chtěl ji opatřit hmatatelnou strukturou, prošel celý text a vyšly mu z toho tyto pilíře.

Už **1. pilíř** mi velmi pomáhá k lehkosti. Zní **UVOLNIT SE**, což můžeme chápat i jako nebrat se tak vážně, bavit se, prožívat naplno a být zvědavý jako dítě. To je úrodná půda pro kreativitu.

2. pilířem je **BÝT TADY A TEĎ**, oslavovat pomíjivost, radovat se ze změny a to se nám daří, když jsme ve flow, nevnímáme čas, necítíme obavy a strachy, jsme naprosto pohlceni danou činností, netrápí nás minulost ani budoucnost. K oslavě pomíjivosti mají v Japonsku dokonce svátek, říkají mu Hanami a osla-

vují opadání květů sakur, symbolu pomíjivosti. Jinými slovy – vítají změny a oslavují je. Přijímání změn může být jedním ze způsobů, jak žít udržitelně.

3. pilířem je **RADOVAT SE Z MALIČKOSTÍ**, kdy pro hezčí den stačí i nepatrná drobnost, třeba se více vědomě usmívat na kolemjdoucí nebo se dát s někým cizím do řeči.

Ke **4. pilíři ZAČÍT S MÁLEM** já osobně s oblibou dodávám: „Prostě začni,“ to pro začátek úplně stačí.

To vše se vzájemně propojuje a souvisí s **5. pilířem**, kterým je **HARMONIE a UDRŽITELNOST** a péče o ně. A to je cesta k dlouhověkosti. Být aktivní, dělat, co máme rádi, umět se uvolnit i si hrát. Pro mě vždy byla a je důležitá pestrost, a tak udržitelnost vnímám v dynamice a rozmanitosti spíše než v „poklidné hladině“ – miluju si máknout, ale pak je třeba si o to více odpočinout.

Kde je tedy váš „sweet spot“ – kdo opravdu jste?

V evropském pojetí jste se už možná setkali s tzv. ikigai diagramem. Jde o vyobrazení prolnutí a rovnováhy čtyř oblastí: co milujete, v čem vynikáte, co svět potřebuje a za co a jak jste odměňováni. Je to užitečný nástroj, jak si zmapovat svou osobní i pracovní rovinu. Já s ním v ikigai koučinku ráda pracuji. Pomáhá vše i vizuálně vyjádřit. Zatímco první dvě oblasti vás zvou k prozkoumání dovnitř, další dvě vás naopak propojují se světem – věnujete se svým hodnotám, smyslu, vizi, své unikátní přidané hodnotě a uchopujete je prakticky ve své profesi a energii nazpět. Aby vás to nejen bavilo, ale také skvěle (vy)živilo. A jsme opět u té udržitelnosti. :)



JITKA TŮMOVÁ

Dříve působila jako šéfka komunikace a marketingu, tisková mluvčí a interní koučka, nyní certifikovaná gestalt koučka, ikigai koučka, NLP practitioner (neurolingvistické programování) a facilitátorka. Věnuje se jak individuálnímu koučinku a mentoringu, tak rozvoji týmů, týmové spolupráce a firemní kultury. Podporuje začínající kouče a konzultanty v dovednostech a sebevědomí. S Jitkou Kolářovou vede výcvik ikigai koučů – v říjnu startují třetí běh. S Irenou Kubicovou pořádá ikigai pobyt s jógou v Českém Švýcarsku. Je maminkou dvou dnes již dospělých kluků, nadšenou vysokohorskou turistkou a vášnivou zahradnicí.



Odhalte a přijměte své dary

Třeba mně osobně přineslo ikigai zvědomění mých silných i přijetí mých slabých stránek, nic není černobílé. A právě využívání nejrůznějších polarit se ukázalo jako nesmírně užitečné. Například můj hlas, který jsem dříve neměla moc ráda (na ženu mi připadal až moc hluboký a nerada jsem se poslouchala, cítila se trapně), jsem začala vnímat jako svou výhodu a začala s ním víc pracovat, hrát si s ním. Nyní je mým skvělým partákem – díky němu umím lidi uklidnit a dostat do pohody.

Naše vnitřní ANO je spolehlivým rádcem, stejně jako vnitřní NE

Pokud si chcete své ikigai zmapovat, vytrvale pozorujte a naslouchajte si. Chce to jen trochu cviku. Vaše tělo je dokonalým kompasem. Nepodceňujte ani ty nejdrobnější signály svého nesouhlasu, buďte Sherlockem Holmesem a jděte po každé stopě, nesnažte se (jak to například u mě bylo dobrý zvykem) překecat emoce rozumem, že „teď se to nehodí, takhle se to má dělat, dělej to tak všichni, vždycky jsme to dělali takhle...“ doplňte si sami. Je možné, že něco už potřebujete zkrátka nedělat nebo dělat jinak.

S klienty se v koučování občas setkávám s tím, že nevědí, co přesně chtějí. Zato ale naprosto přesně vědí, co nechťejí, a to už máme na čem stavět. Stejně tak jako věty typu „toto řešení mi nevádí, to zvládnou, vydržím...“ jsou spíš o vyhovění druhým/situaci než o vašem nadšení. Stačí poslouchat, jaká slova volíte, když o něčem mluvíte, a hned budete mít jasněji. V koučinku pak pracujeme také s tzv. ikigai bookem, kde je vše zapsáno, a klient se k tomu může kdykoli vrátit. Pokud na sobě chcete pracovat, zapisování může být výborným pomocníkem.

Vaše poslání můžete podpořit ikigai mantrou

Mantra neboli podporující věta, která se postupně vyloupne, umí úplná kouzla. Odráží vaše poslání a to je o akci – Proč tu vlastně jste? Jaké sloveso (akce) s vámi rezonuje? Může to být například: inspiruji, propojuji, bavím, uklidňuji, léčím, uzdravuji, předávám, tvořím... a mnohá další. Když jsem dala své poslání do slov a prožila ho, bylo to hodně silné. Moje mantra zní „podporuji proudění energie“ a obnáší vše, co je pro mě důležité – miluju proudění týmové spolupráce, stejně tak jako jednotlivce, miluju tvoření a plynutí. Zkrátka když se něco, někdo zasekne či zablokuje, hned hledám cesty a řešení, aby to proudilo.

Je to o poznávání se a hlavně přijímání – toho, kdo opravdu jste

Dostat se pod všechny masky a naučené role, přijmout svou jedinečnou osobnost i se všemi slabínami a limity, stejně tak jako přednostmi a výzvami, to chce vytrvalost a mnohdy pořádnou dávku odvahy. Když se vám to podaří, vaše dary mohou skutečně rozkvést. A když to dokážete u sebe, můžete v tom inspirovat druhé.

Podívejte se na:

www.jitkatumova.com

www.ikigais.cz