Dělej, co miluješ

Ladím se na Ikigai

Ikigai's

IKIGAI = důvod, proč ráno s chutí vstávat z postele

se skládá ze dvou japonských slov: "iki" život a "gai" mít a cítit hodnotu, smysl. Zjednodušeně můžeme říci, že když žiju své Ikigai, mám důvod žít a vnímám svůj život naplněný.

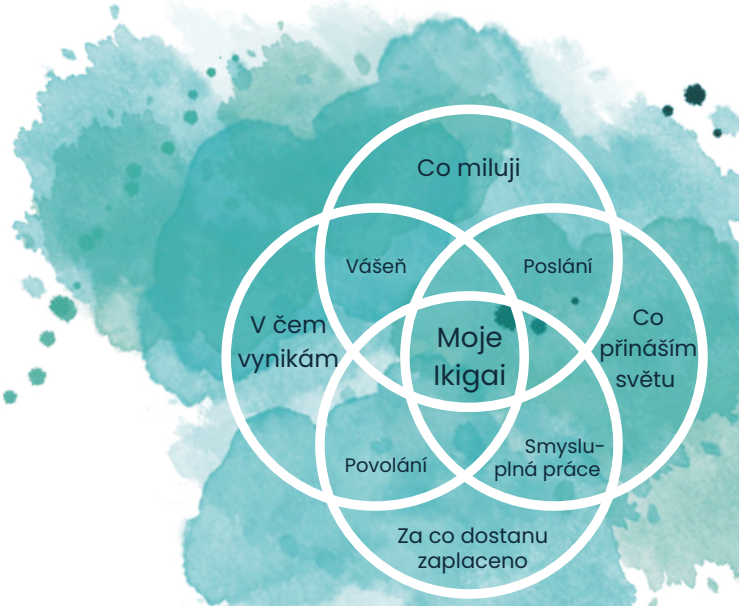
Ikigai je, když...

tetelím se
vytvářím
vnímám **SMYSL**
RADOST
hraju si
žiju naplno
zářím
cítím se **užitečný**
užívám si
žiju **sebe**

V každodenních maličkostech, i dlouhodobě

Inspirace DLOUHOVĚKÝCH

IKIGAI bývá spojováno s japonským ostrovem Okinawa, který je proslulý velkým počtem stoletých a více-letých lidí. Z výzkumů vyplývá, že jejich receptem pro dlouhověkost je kromě lehké stravy, přiměřeného odpočinku a pohybu, právě **OSOBNÍ IKIGAI** každého z nich a také **SMYSL PRO SPOLEČENSTVÍ**. Lidé zde pracují a aktivně se zapojují do společných aktivit i v pozdním věku.



5 IKIGAI PILÍŘŮ pro dlouhý život

1. BÝT TADY A TEĎ - být přítomen v mysli i těle, "nepředbíhat", radovat se a oslavovat pomíjivost
2. ZAČÍT S MÁLEM - začít hned, s tím co mám, oceňovat malé kroky, nečekat na dokonalé podmínky
3. RADOVAT SE Z MALIČKOSTÍ - umět vnímat potěšení, radost i krásu v drobnostech kolem sebe
4. OSVOBODIT SE - uvolnit se od sebe, být zvídavý, hravý, spontánní, zkrátka: nebrat se tak vážně
5. PĚSTOVAT HARMONII A UDRŽITELNOST - pečovat o sebe a svou energii, o vztahy i své prostředí

Kde je můj „SWEET SPOT" – kdo opravdu jsem?

V evropském pojetí je znám také tzv. **IKIGAI DIAGRAM** – vyobrazení prolnutí a rovnováhy čtyř oblastí: co miluji, v čem vynikám, co svět potřebuje a za co a jak jsem odměňován/a. Užitečný nástroj pro zmapování své osobní i pracovní roviny. První dvě oblasti zvou k prozkoumání dovnitř, další dvě propojují se světem – skrz hodnoty, smysl, vizi. Ikigai je vždy o akci - jak to uchopit prakticky v malých krocích, které můžu udělat dnes a aby mě to vyživovalo a uživovalo.

Miluj, co děláš

Moje první kroky s Ikigai

FOKUS NA RADOST Z ČINNOSTÍ I AKTY LASKAVOSTI I SPOLUTVOŘENÍ A ZAPOJENÍ
DÁT DO POPŘEDÍ TO, NA ČEM SKUTEČNĚ ZÁLEŽÍ I BÝT BLÍŽ TOHO A TĚCH, CO MILUJI!

JAK NA TO PRAKTICKY?

- zastavení, sebereflexe
- jdi po stopách energie
- propisuj své hodnoty do činností i malých aktů
- nalaď se na trpělivost a delší časový úsek
- žij svou budoucí vizi už dnes
- zapoj se do komunity, která sdílí tvé zájmy a hodnoty
- buď pozorný/á k tomu, co okolí kolem tebe potřebuje

IKIGAI SEBE KOUČINK

1. Jak vypadá tvůj ideální den, kdybys nic nemusel(a) a mohl(a) vše? Kdo by byl součástí? Co by tam nebylo?
2. Na jakém místě se cítíš jako doma? Proč tomu tak je? Co to o tobě vypovídá?
3. S jakými lidmi zapomeneš na čas a se kterými najednou neexistují žádné problémy? Kteří lidi tě opravdu baví?
4. Přátele a známí se na mě obrací s těmito záležitostmi a otázkami...
5. Čeho více kolem tebe svět potřebuje? Jak k tomu můžeš už dnes přispět?
6. Kdyby jsi pokračoval/a dál v započaté cestě, kam můžeš za 5 let dojít?
7. Představ si, že začínáš žít znovu v jiném státě s neomezeně penězi a zdroji na 1 rok. Kde je to místo? Jak bys začal/a? S kým by ses spojil/a? Čím by ses živil/a? Jak by vypadaly tvoje dny?

TOVÁRNA NA ENERGII - START

- ◯ Přijetí aktuálního stavu
- ◯ Sledování ikigai ANO/NE
- ◯ Pozitivní mikro-volby
- ◯ Proměnit činy na nově/jinak

OTÁZKY:

- Jak by to vypadalo, kdyby to bylo pro mě jednoduché?
- Jak by to vypadalo, kdyby to pro mě bylo více ikigai?
- Co teď skutečně potřebuji?

POCITY IKIGAI

těšení, klidná a duševní radost, tetelení, hravost, objevování, cítit se naživu a být přítomný, překvapující se, okouzlená

Co MŮŽU UDĚLAT pro své ikigai:

Dnes:

Tento měsíc:

Mapuji své Ikigai

1 CO MILUJI?

- Co tě bavilo v dětství?
- Kdy jsi byl/a naposled příjemně rozjařená/ý?
- Co ti bere nejvíce energie v běžných dnech?

2 V ČEM VYNIKÁM?

- Jaké komplimenty o sobě slýcháš?
- Co je tvůj životní úspěch?
- Kde není tvoje místo?

3 CO SVĚT POTŘEBUJE?

- Kdo tě inspiruje?
- Co tě zvedá ze židle?
- Čeho více podle tebe svět potřebuje?

4 ZA CO DOSTANU ZAPLACENO?

- Jaké pocity chceš cítit ve své práci?
- Co je pro tebe dream-job?
- Jaký obor tě láká?

5 KDO OPRAVDU JSEM?

- Kdo jsem a kam jdu?
- Kým si u toho stávám?
- Jak to vypadá, když si to hodně užívám?

Chci svého osobního IKIGAI KOUČE