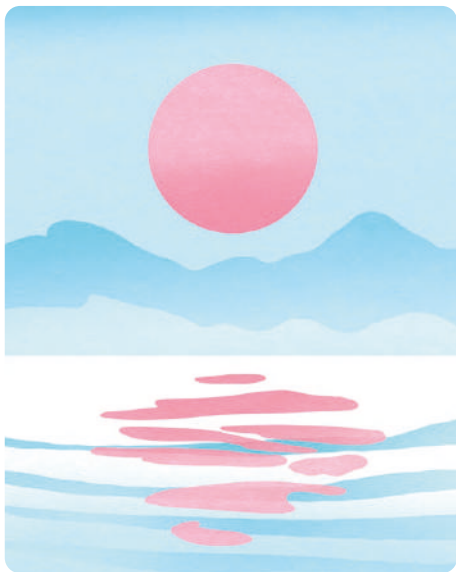


IKIGAI MINDSET



Váš prostor pro klid a úlevu.
Průvodní kniha k 64 výkladovým kartám.

www.ikigais.cz

Obsah výkladové knížky:

Jak byly karty sestavovány.....	4
○ ilustrací ke kartám.....	5
○ nacíťení k textům.....	6
○ pilířích ikigai.....	7
Seznam všech karet.....	12
Jak s kartami pracovat.....	18
Výklad významu karet.....	21
Poděkování.....	123



Karty Ikigai Mindset
by Ikigai's

Nejde o to
splnit všechny cíle.

Jde o to užít si
každý moment své cesty.

Jak byly karty vybírány a sestavovány

Od roku 2019 šíříme s naším vzdělávacím institutem Ikigai's v Čechách a na Slovensku myšlenku ikigai. Za tu dobu jsme nasbírali spoustu materiálů, ale hlavně zkušeností, vzhledů a prožitků a začali jsme hledat další způsob, jak dostat moudrost ikigai do každodennosti lidí, do domácností, ke všem, bez rozdílu.

Tak vznikl nápad vytvořit karty.

Jako iniciátorka tohoto projektu jsem si v únoru 2025 pořídila nástěnku a začala na lepíky psát první názvy karet, které jsem už měla v sobě bytostně zařizované. Nástěnku jsem měla u postele, aby mi byla co nejbližší. Mohla jsem přidávat a ubírat kartičky při usínání, probouzení i v noci. Původně jich mělo být kolem třiceti, nakonec jich vzniklo čtyřiašedesát.

Krátce poté jsem zjistila, že jsem těhotná. V období celodenních nevolností v prvním trimestru jsem v krátkých oknech, kdy mi bylo lépe, psala výkladovou knížku. Byly to vzácné chvíle, kdy jsem úplně zapoměla na čas a byla ve svém vnitřním „domově“. Cítila jsem, že tady jsem na svém místě a že mě tvoření těchto karet nesmírně zdrojkuje. Jednoduše řečeno, že v těchto okamžicích prožívám své opravdové *ikigai*.

Další kroky vyžadovaly čas i spolupráci. Přizvala jsem lidi, kteří jsou ve svých oblastech na svém místě - na grafiku, technickou a týmovou koordinaci, korekturu a další. Jejich jména najdete na konci této knihy.

Pokud právě držíte karty v ruce, znamená to, že se to povedlo. A já jsem mezitím pravděpodobně porodila.

Jitka Kolářová
autorka karet Ikigai Mindset

Ilustrace ke kartám

Malby vytvořila česká výtvarnice Barbora Šíp Žižková, uměleckým jménem Neobara, která se dlouhodobě zabývá japonskou tematikou a sama v Japonsku žila. Každá ilustrace zachycuje pocit, který vyvstává z textu konkrétní karty.

O nacítění k textům

Texty mají hloubku, rytmus a přirozené flow. Jsou jako klidný rozhovor se starým moudrým přítelem - nechtějí tě přesvědčovat, ale spíš tě provázejí myšlenkami, které už v sobě dávno máš.

Poetika a praktičnost.

Texty připomínají zenové haiku, ale zároveň se v nich neztratíš. Odráží se v nich japonská filozofie, ale i obyčejný evropský život.

Rytmus a důraz.

Krátké úderné věty se střídají s delším plynutím a zastaveními. Při čtení se text otiskává „do těla“.

Autenticita a lehkost.

Karty nejsou přehnaně motivační, neříkají ti, co máš dělat. Jen ti ukazují jiný úhel pohledu. Jsou velmi osobní. Často vycházejí z konkrétních obrazů, které se tě dotknou.

Ve zkratce:

Ikigai karty nejsou jen afirmacemi. Jsou klíčem k hlubšímu prožitku života. Jemné, ale silné. Poetické, ale praktické. Japonské, ale zasazené do našeho evropského kontextu. Připomínají ti to, co už v sobě dávno víš.

O pilířích ikigai

Všech 64 karet je zasazeno do 6 pilířů ikigai. Pilíře jsou opěrné oblasti, díky kterým může naše ikigai vzkvétat.

1. Uvolni se
2. Buď teď a tady
3. Raduj se z maličkostí
4. Začni s málem
5. Dbej na harmonii a udržitelnost
6. Pěstuj vztahy

Úvod k pilířům

01. Uvolni se

Ikigai není o spěchu, ani o výkonu. Tady začíná cesta - uvolnit sevření, ztišit hlavu, dát věcem prostor. Když se zpomalíš, uslyšíš svůj vlastní rytmus. Teprve tehdy se můžeš nadechnout a být doma ve svém životě.

02. Buď teď a tady

Přítomný okamžik je ten jediný, který doopravdy máme. Všechno ostatní je vzpomínka nebo představa. Tento pilíř tě zve, abys znovu objevil/a kouzlo malých chvil - v dechu, v pohledu, v šálku čaje. Když jsi teď a tady, život přestává utíkat.

03. Raduj se z maličkostí

Velké štěstí se nerodí z velkých událostí, ale z drobných radostí, které se skládají do mozaiky každého dne. Radost je palivo i kotva. Když si dovolíš vnímat i obyčejné okamžiky, zjistíš, že tvůj život je naplněný už teď.

04. Začni s málem (Kaizen)

Nemusíš čekat na dokonalý moment, ani na velké skoky. Vše velké začíná maličkostí. Kaizen, princip drobných krůčků, učí, že i malý posun má sílu proměnit tvůj život. Tento pilíř tě vede k trpělivosti, zdravému růstu a odvaze začít.

05. Dbej na harmonii a udržitelnost

Ikigai není sprint, ale cesta. Abychom na ní zůstali dlouho a s radostí, potřebujeme harmonii - se sebou, s lidmi i s prostředím. Tento pilíř připomíná, že skutečný růst je udržitelný jen tehdy, když se děje v souladu, nikoli na úkor.

06. Pěstuj vztahy

Naše štěstí se nerodí jen uvnitř nás, ale i v prostoru mezi námi. Vztahy jsou jako kruhy, které nás obklopují – rodina, přátelé, komunita. Každý kruh se stává silnějším, když mu věnujeme pozornost, respekt a laskavost. Ikigai se děje v propojení, ne v izolaci.

O ikigai

Ikigai není jen slovo, je to způsob, jak cítit a prožívat život.

Japonský pojem se skládá ze dvou částí: „iki“ (život, být naživu) a „gai“ (hodnota, smysl, důvod). Iki-gai tedy znamená „důvod, proč žít“. Nejde o jeden velký cíl, ale spíš o každodenní pocit naplnění.

Ikigai = pocit, díky kterému vnímáme život jako smysluplný.

Ikigai = důvod, kvůli kterému ráno vstáváme z postele.

Ikigai = radost z maličkostí, i z našeho dlouhodobého směřování.

V česko-slovenském kontextu by se dalo říct, že ikigai je to, co nám dává chuť do života. Někdy to může být práce, jindy rodina, přátelé, zahrádka, šálek čaje, chvíle ticha... Není to něco, co musíme „najít jednou provždy“. Ikigai se vyvíjí spolu s námi.

A co ikigai není?

Není to jen „pracovní poslání“ nebo kariérní úspěch.

Není to povinnost být neustále šťastný.

Není to checklist, který jednou odškrtněš a máš hotovo.

Ikigai je mnohem jemnější. Je to proud, který plyne tvým životem - někdy silný a jasný, jindy tichý a sotva postřehnutelný. Ale když se k němu obrátíš, vždycky ti připomene, že tvůj život má hodnotu.



Seznam všech karet

01. Uvolni se

1. Zpomal
2. Vytvoř a udržuj volný prostor
3. Nech odpadnout, co už neslouží
4. Osvobod' se od „měl/a bych“ a „musím“
5. Najdi krásu v nedokonalosti
6. Otevři se nepřipravenosti
7. Odměňuj se odpočinkem, nejen výkonem
8. Dovol si nebýt užitečný/á
9. Nech věci rozvíjet přirozeně

02. Buď teď a tady

10. Tato chvíle už se nebude nikdy opakovat
11. Někdy stačí jeden hluboký nádech
12. Buď tam, kde jsou i tvé nohy
13. Najdi radost v malém šálku
14. Prázdná mysl je někdy nejlepší odpověď
15. Objevuj okamžiky s dětskou zvědavostí
16. „Nevím“ je kouzelný výchozí bod radosti z učení
17. Tanči s neznámem
18. Zaměř se na to, s jakou láskou věci děláš
19. Jdi ven a zjisti, co svět potřebuje
20. Sundej masku
21. Nepředbíhej. Nech věci zráť.

03. Raduj se z maličností

- 22. Dělej obyčejné věci neobyčejně dobře
- 23. Ber své potěšení vážně
- 24. Sleduj malá denní vítězství
- 25. Tetelivá radost, která hřeje zevnitř
- 26. Praktikuj koníčky, které sytí tvou duši
- 27. Dělej, co miluješ, miluj, co děláš
- 28. Obyčejné radosti tvoří naplněný život
- 29. Oslavuj své chyby
- 30. Užívej si radost z procesu, výsledek je sekundární
- 31. Dovol si snít zaživa

04. Začni s málem (Kaizen)

- 32. Začni s málem
- 33. Zmenši krůčky
- 34. Užívej si osobní mini-transformace
- 35. Oslavuj mikroposuny sebe i ostatních
- 36. Neúnavně přetvářej svůj život
- 37. Opakování je klíčem k mistrovství
- 38. Žij svou budoucí vizi už dnes
- 39. Následuj svůj sen. Zná tvou cestu.
- 40. Reflektuj laskavě k sobě
- 41. Postupuj postupně
- 42. Sebeaktualizuj (se)

05. Dbej na harmonii a udržitelnost

- 43. Najdi jemnou sílu, která propojuje
- 44. Důvěřuj procesu a užívej si ho
- 45. Jsi součástí prostředí, prostředí je součástí tebe
- 46. Životní rovnováha je umění, ne cíl
- 47. Buď v harmonii se sebou a svým okolím
- 48. Oddej se závazku a rozhodnutí
- 49. Rozkvétej jako sakura
- 50. Jdi po stopách energie
- 51. Neměř svou hodnotu čísly
- 52. Přijmi všechny kapitoly svého příběhu

06. Pěstuj vztahy

- 53. Měj svůj ikigai dream team
- 54. Naslouchej srdcem, nejen ušima
- 55. Nauč se říkat laskavé ne
- 56. Žij sebe pro sebe, a tím pádem i pro ostatní
- 57. Buď tam, kde jsi skutečně vítán/a
- 58. Lidé v tvém životě nejsou náhodou
- 59. Važ si lidí, kteří ti dávají energii nazpět
- 60. Neboj se dát vztahům prostor
- 61. Uč se z jinakosti
- 62. Zapiš si to do srdce
- 63. Uvolni místo správným lidem
- 64. Laskavost je síla, projevuj ji vědomě

Jak s kartami pracovat

Pro jednotlivce

Denní tahání karty: Každé ráno si vytáhni kartu a nech se inspirovat nebo si stanov mikro-výzvu.

Reflexe na týden: Vytáhni si na začátku týdne kartu a pravidelně se k ní vrať.

Odpověď na otázku: Pokud řešíš konkrétní téma, zaměř se na kartu, která tě navede.

Rituál před spaním: Na konci dne si vytáhni kartu a zhodnoť, jak se ti dařilo žít vsouladu s jejím poselstvím.

Pro kouče

Úvod do koučovacího sezení: Klient si vytáhne kartu na začátku sezení jako téma pro rozhovor.

Prolomit bariéry: Na začátku workshopu nebo skupinového koučinku slouží karta jako icebreaker.

Hlubší práce s klientem: Kouč může vybírat reflexní nebo akční karty podle toho, na čem klient pracuje.

Domácí úkol: Po sezení si klient odnese kartu jako připomínku nebo výzvu.

Ve skupinách a týmech (pro lídry, HR, facilitátory)

Týmová inspirace: Na začátku meetingu si tým vytáhne inspirativní kartu a krátce ji prodiskutuje.

Týmová výzva: Tým si vytáhne akční kartu a celý týden ji společně naplňuje.

Poradní kruhy (council): Karta může otevřít téma pro hlubší sdílení.

Systematický rozvoj týmu v konkrétní oblasti: Tým si anketou či hodnocením (měřením např. kola) zvolí jednu oblast pilířů, na kterou se chce zaměřit. O kartě pak vzájemně sdílí - jak to máme my? Co v této oblasti potřebujeme?

Další konkrétní tipy, jak používat karty i online, hry s kartami, použití i pro další věkové skupiny a mnoho dalšího najdete na stránce ikigais.cz/karty-tipy

Výklad významu karet

Pilíř 01. Uvolni se

01. Zpomal

Žijeme, jako by den neměl dost hodin. Jako by rychlost byla jediným způsobem, jak stihnout život. Ale ikigai nás učí, že spěch je nepřímo úměrný kvalitě života.

Neříkej, že nemáš dost času.
Máš stejný počet hodin denně jako všichni ostatní.

Otázka není, kolik máš času, ale jak s ním zacházíš.
Nejde o to dělat víc, ale spíše jinak.

Každý máme své přirozené tempo. I ty ho máš.
Jenže tě v životě učili hlavně zrychlovat.

Pohni, zapni trysku, nestíháme!

Musíš být rychlejší, efektivnější, lepší!

Ale co následující věty?

Už zpomal.

To už stačí.

Teď je čas zvolnit.

Teď je ten moment.

Teď je čas na pořádný výdech.

Čas povolit zatnuté svaly.

Čas vnímat, jaké tempo je opravdu tvoje - v téhle chvíli, v tomhle období života.

Kdo našel svůj smysl, už nespěchá, protože ví, že nic důležitého mu neuteče.

Nechává věcem čas dozrát. Důvěřuje rytmu života.

Zpomalit neznamená ztrácet. Znamená to konečně začít doopravdy vnímat.

Ikigai moment:

V Japonsku se říká: Spěch plodí ztrátu.

U nás se říká: Kdo spěchá, nemá štěstí.

Když se ztišíš, i běžné chvíle začnou být výjimečné.

V chůzi uslyšíš myšlenky, v dechu najdeš klid, ve zpomalení najdeš sebe. Možná zjistíš, že to, co hledáš, už tu dávno je - jen to v běhu nebylo vidět. Ikigai se nenahání. Ikigai se potkává. Japonci tomu říkají *yukkuri suru*.

Výzva k zpomalení:

Dnes dělej věci dvakrát pomaleji než obvykle.

Vyber si jednu obyčejnou činnost - třeba čištění zubů.

Každému zubu věnuj speciální péči a pozornost.

Sleduj, jaký z toho máš pocit.

Zpomal svoji chůzi.

Pozoruj, jak se tvé tělo samo narovnává. Jak jsi najednou ve své ose. Jez pomaleji.

Vnímej každé sousto, jeho chuť, texturu. Cítíš, jak je vše najednou intenzivnější?

A teď si představ, jaké by to bylo mít takovýto pocit lehkosti a přítomnosti *každý den*.

02.

Vytvoř a udržuj si volný prostor

Tahle karta ti připomíná něco zásadního:

Naučil/a ses mistrně využívat čas na maximum. Možná jsi za to byl/a dokonce oceňován/a. *Ty toho zvládneš tolik!* Máš skvělé myšlenky, úžasné nápady. Umíš být efektivní. Navštěvuješ inspirativní akce. Dáváš svůj čas druhým. Ale málokdo vidí, jaké úsilí za tím vším je.

Podívej se upřímně do svého kalendáře. Jak se při tom cítíš? Je to radost, nebo jen další závazek, který tě tlačí?

Osvobod' se od svých vlastních nároků. Možná se ti uleví, když si připustíš, že v životě nestihněš...

... přečíst *všechny* knihy,

... vidět *všechny* skvělé lidi a být tu pro každého,

... navštívit *všechna* dechberoucí místa,
... ochutnat *všechna* skvělá jídla,
... zrealizovat *všechny* své nápady,
... naplnit *všechny* své touhy.

Když je toho krásného *moc*, přestává to být krásné.

Možná utíkáš před pocity, které si zaslouží být viděny a cítěny. Neboj se jich. Dej jim prostor. Zkus si v kalendáři naplánovat volný čas a učit se v něm jen *být*. Začni jednoduše. Jedno volné odpoledne. Možná víkend bez plánu. Možná jen pár minut ticha.

Ikigai nenajdeme v přeplněném kalendáři. Proto, abychom se cítili naplněně, nemusíme *neustále něco konat*. Skutečně ikigai se ukazuje tam, kde máme prostor ho cítit.

Ikigai moment:

Japonská slabika *ma* (間) značí mezeru, ticho, prostor *mezi*. Je to prázdné místo, které dává smysl tomu, co ho obklopuje. V hudbě jde o ticho mezi tóny. V malířství o bílý prostor mezi tahy štětce. A v životě? Je to tvůj dech mezi úkoly. Tvá pauza mezi schůzkami. Tvá schopnost zastavit se, být - a nic víc. Teprve když si vytvoříš prázdno, může přijít to, co má skutečnou hodnotu. Možná tě tam čeká ne to, co musíš, ale to, po čem nevědomky toužíš.

Výzva k zamyšlení:

Začni tím, že si vytvoříš volný prostor ve své *mysli*. Každý den si vyhrad' 10 minut. Nastav si stopky. Zavři oči. Sleduj svůj dech, od nádechu přes nosní dírký až po výdech do celého těla. Když přijde myšlenka, zaznamenej ji, ale nevěnuj jí

pozornost. Nechej ji plynout a vrať se zpět k dechu. A pak přijde *výherní moment*. Objeví se geniální myšlenka - a ty ji přesto necháš jít. Možná ztratíš inspiraci, ale získáš něco mnohem důležitějšího: volný prostor. A v něm možná i kousek svého ikigai.

03. Nech odpadnout, co už neslouží

Možná něco ve svém životě držíš *silou vůle*. Možná do toho pořád láduješ svou energii, abys to *udržel/a při životě*.

Ale co když už ti to dávno nedává smysl?

Poodstup.

Nech tomu prostor.

Aby se to projevilo.

Aby se to třeba i *rozpadlo*.

Aby se to mohlo proměnit.

Aby ses *opravdu* osvobodil/a.

Nech věci odpadnout.

Už víš, které to jsou.

Kolik věcí, vztahů, projektů a forem kolem sebe držíme jen silou zvyku? Protože jsme do nich investovali tolik času a úsilí...

Protože se to očekává...

Protože si neumíme představit, jaké by to bylo bez nich...

Ale co když už to dávno není pravdivé?

Co když ta energie, která tě dříve poháněla, už tam prostě není?

Co když život sám ti šeptá, že je čas pustit - ale ty pořád svíráš?

Chce to odvalu.

Chce to důvěru.

Chce to schopnost nechat věci být.

Protože se stejně dříve nebo později projeví.

A čím déle něco držíme silou, tím větší chaos může vzniknout, až se to samo začne rozpadat.

To dobré je často největší překážkou k tomu nejlepšímu.

Nech to být. Vytvoříš tím prostor pro něco nového, živého, a především skutečně tvého.

Ikigai moment:

V japonské filozofii znamená pojem *danshari* (断捨離) umění pouštět, co už neslouží. Týká se to jak fyzických věcí, tak myšlenek, vztahů a závazků, které už nám nic nepřinášejí.

Ikigai nenajdeme v udržování něčeho, co už vyprchalo.

Ikigai roste tam, kde je prostor pro to, co je skutečně důležité.

Výzva k zamyšlení:

Zavři na chvíli oči a zeptej se sebe:

Co ve svém životě držím jen ze zvyku?

Co už dávno vyprchalo, ale pořád tomu dávám energii?

Co se stane, když to prostě pustím - ne silou, ale jemně, s důvěrou?

Vyber jednu věc, vztah, roli nebo závazek, který tě tíží, a napiš mu tiché poděkování. Nemusíš hned něco zásadního konat. Stačí si připustit, že už to s tebou možná nemusí být dál. Už samotné přiznání otevírá dveře nové životní energii.

04.

Osvobod' se od „měl/a bych“ a „musím“

Jak často slyšíš ve své hlavě, že něco musíš udělat? Nebo že bys měl/a něco dělat jinak?

Ano, v životě máme povinnosti. Ale kolik z toho, co děláme, je opravdu našeho a kolik z toho jsme jen automaticky převzali od ostatních?

Kdy děláš něco jen proto, že se to od tebe očekává? Kolik energie vkládáš do plnění požadavků, které ti nejsou vlastní? Ikigai nás učí: rozhoduj se pro sebe.

Tvoje cesta ikigai není o plnění seznamu „měl/a bych“ a „musím“. Je to o vědomé volbě. O zodpovědnosti za svůj smysl.

O rozhodnutí, které přináší rovnováhu tobě, a tím pádem i ostatním.