

IKIGAI – KLÚČ K ROZHODOVANIU

Tento pracovný list vám pomôže objaviť **vašu vnútornú esenciu** – to, čo sa ukrýva za všetkými vašimi rozhodnutiami, skúsenosťami a smermi, ktorými ste sa v živote vydali.

Je to technika, ktorá pomáha rozpoznať vašu **skutočnú vnútornú motiváciu**, to osobné „**prečo**“, ktoré vás vedie – a ktoré, keď ho spoznáte, vám umožní tvoriť život v súlade s vašim **ikigai**.

KROK 1: ZOZNAM SKÚSENOSTÍ

Vezmite si papier alebo dokument a napíšte si všetky svoje doterajšie aktivity, projekty, skúsenosti a hobby.

Píšte všetko – aj to, čo vám na prvý pohľad pripadá nepodstatné.

Možno to zaberie niekoľko strán, možno niekoľko hodín – ale stojí to za to.

 **Tip:** Píšte spontánne, bez hodnotenia – nechajte, nech sa pred vami rozvinie celý obraz vášho doterajšieho života.

KROK 2: DAR SKÚSENOSTÍ

Ku každej skúsenosti si napíšte:

- Čo som si z nej odniesol/a?
(zručnosť, poznanie, uvedomenie, dar, ktorý mi priniesla – aj keď bola bolestivá)
- Ak išlo o negatívnu skúsenosť – čo ma naučila?
(aký dar sa v nej skrýval?)

Pripomenutie: Najväčšie učenia často prichádzajú práve v tých skúsenostiach, ktoré nazývame „chybami“ alebo „neúspechmi“.



KROK 3: VNÚTORNÉ VOLANIE

Ku každej skúsenosti sa zamyslite nad otázkami:

- Čo ma do tejto skúsenosti zavolalo?
- Prečo som sa rozhodol/la do nej vstúpiť?
- Bola to zvedavosť? Túžba niečo spoznať, naučiť sa, niekomu pomôcť?
- Alebo potreba dokázať si niečo?

Ak bola vaša prvá odpoveď „pre peniaze“, pozrite sa hlbšie:

Prečo práve táto práca, tento projekt, tento smer? Čo vás na ňom zaujalo **okrem peňazí?**

KROK 4: MOMENT ZMENY

Spomeňte si, kedy vás daná skúsenosť prestala naplňovať.

- Kedy ste začali cítiť, že už vás to neteší?
- Čo sa zmenilo?
- Čo vám vtedy chýbalo?

To, čo sa vytratilo, často v sebe skrýva odpoveď na to, po akú skúsenosť ste si tam prišli.

KROK 5: REFLEXIA

Keď budete mať všetko spísané, prečítajte si to celé ešte raz.

Vnímajte spojenia, opakovania, tému, ktorá sa tiahne vašimi rozhodnutiami.

Odpovedzte si:

- Čo som sa o sebe dozvedel/a?
- Čo som si uvedomil/a?
- Aké opakujúce sa motívy sa v mojich skúsenostiach objavujú?



KROK 6: SPOLOČNÁ NIŤ

Skúste nájsť **spoločnú niť** – opakujúce sa motívy toho, čo vás volalo do nových rozhodnutí a čo sa v nich po čase opakovane vytrácalo.

 *Práve v tejto kombinácii – medzi tým, čo vás volalo, a tým, čo sa stratilo – nájdete svoju vnútornú esenciu, svoju osobnú odmenu a svoje silné prečo.*

KROK 7: VÁŠ IKIGAI KĽÚČ

Keď objavíte túto vnútornú **esenciu**, spoznáte svoju „**odmenu**“, po ktorú si chodíte do jednotlivých skúseností.

Spoznáte svoje **Prečo**, ktoré vás vedie a pochopíte, na základe čoho sa v skutočnosti rozhodujete.

Vaše ďalšie rozhodnutia sa tak stanú ľahšími, jasnejšími a prirodzene v súlade s vami. A tým aj s vaším **ikigai**.

IKIGAI PRINCÍP „Buď na svojom mieste.“

Keď ste si vedomí svojich kvalít aj slabších miest, keď poznáte svoju vnútornú motiváciu – svoje ikigai – dokážete byť na mieste, kde ste pre svet najväčším prínosom, a zároveň sami zažívate naplnenie.

A práve v tom spočíva tajomstvo šťastného a zmysluplného života.



Jana Sol Bičanová

www.janasol.sk

jana.sol.bicanova



PRIESTOR PRE VAŠU OSOBNÚ REFLEXIU

 Moja spoločná niť:



Four overlapping circles forming a Venn diagram, with a central heart shape. The circles are arranged in a 2x2 grid, with each circle overlapping the other three. The central area where all four circles overlap contains a yellow heart. The background of the page has horizontal dashed lines for writing.

 Moja vnútorná odmena:

Four overlapping circles forming a Venn diagram, with a central heart shape. The circles are arranged in a 2x2 grid, with each circle overlapping the other three. The central area where all four circles overlap contains a yellow heart. The background of the page has horizontal dashed lines for writing.

 Moje silné „prečo“:

Four overlapping circles forming a Venn diagram, with a central heart shape. The circles are arranged in a 2x2 grid, with each circle overlapping the other three. The central area where all four circles overlap contains a yellow heart. The background of the page has horizontal dashed lines for writing.

