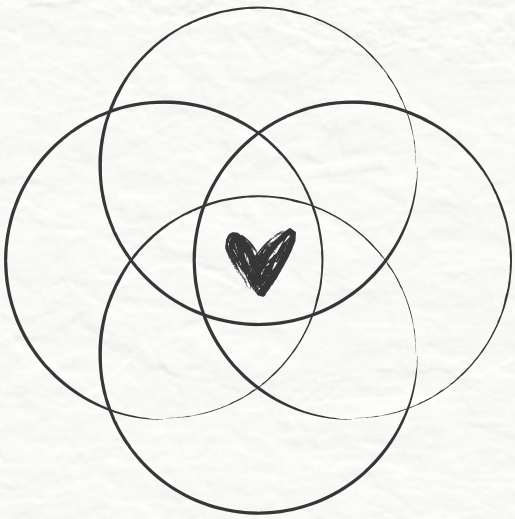
JAK NESTÁRNOUT ZEVNITŘ

Ikigai × Longevity

Mini průvodce pro život, který vrací energii



1

Longevity není jen o biologii.

Můžeme optimalizovat spánek, pohyb nebo stravu.
Ale mnoho lidí dnes stárne jiným způsobem.

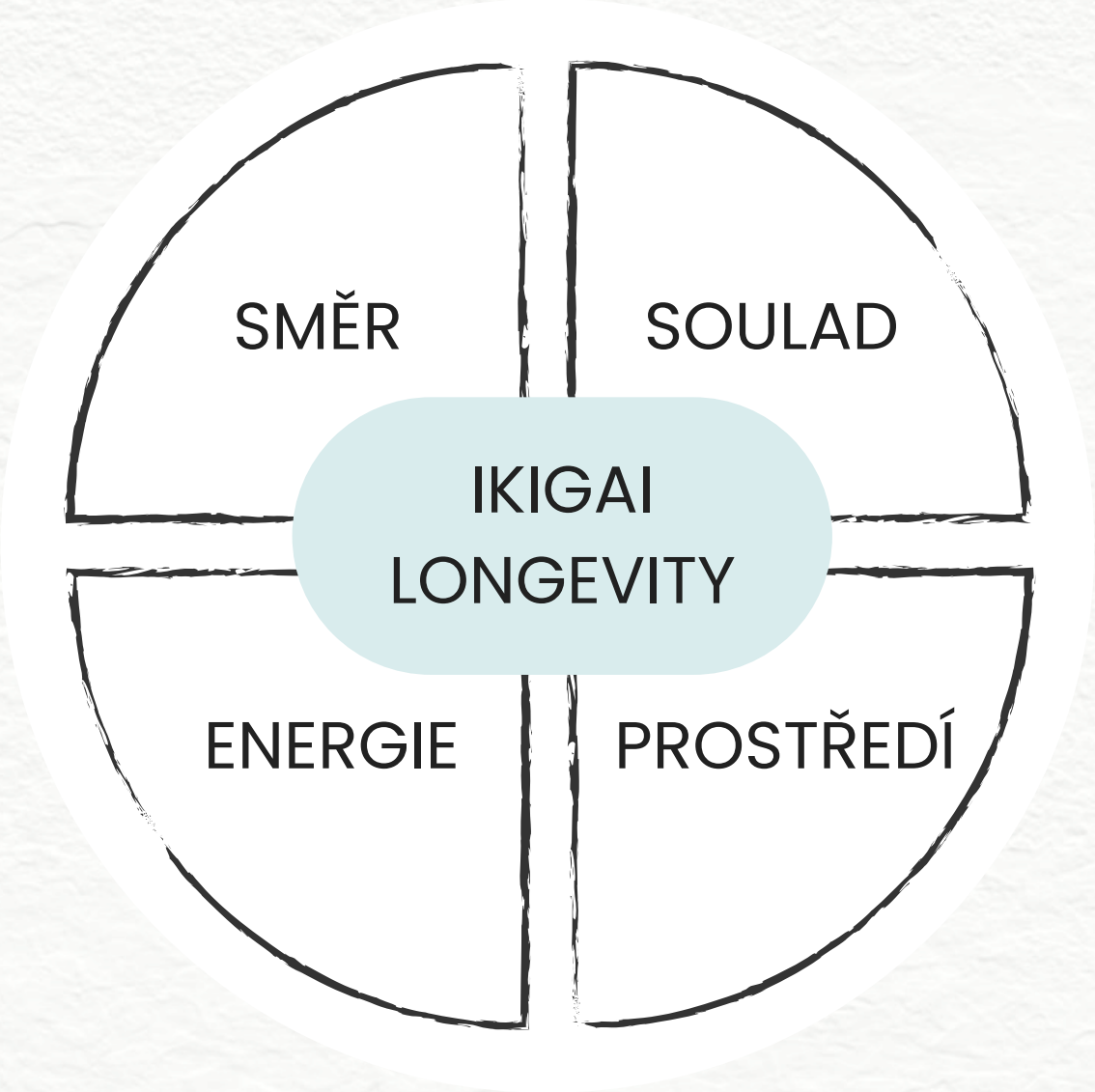
- → Stárnou prostředím.
- → Stárnou stresem.
- → Stárnou životem, který jim dlouhodobě bere energii.

Skutečná dlouhověkost nevzniká jen v těle.
Vzniká v tom, **jak žijeme, pracujeme a kam směřujeme svou energii.**

Z pohledu ikigai existují **4 klíčové zdroje dlouhodobé vitality.**

2

4 zdroje vnitřní longevity



2

1. SMĚR

„Vím, proč ráno vstávám."

Když život postrádá směr, často vzniká:

- pocit prázdnoty
- ztráta energie
- chronický stres

Naopak smysl života vytváří:

- psychickou stabilitu
- odolnost vůči stresu
- motivaci žít

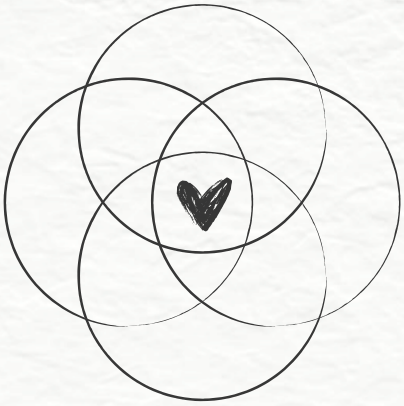
Výzkumy opakovaně ukazují, že lidé s jasným pocitem smyslu:

→ žijí déle
→ mají nižší stres
→ mají lepší zdraví.

IKIGAI PRACUJE S OTÁZKAMI:

1. Co miluji?
2. V čem jsem dobrý?
3. Co svět potřebuje?
4. Za co mohu být oceněn?

Tam někde vzniká **směr života.**



2

2. ENERGIE

„To, co dělám, mi vrací energii.“

Každý život obsahuje dvě síly.

Energy givers	**Energy takers**
věci, které energii vrací	věci, které energii berou

Chronický problém dnešní společnosti je:

→ práce bez smyslu
→ život podle očekávání druhých
→ výkon bez vnitřní radosti

To vytváří něco, čemu můžeme říkat:
energetické stárnutí.

Ikigai pomáhá lidem vytvořit život, kde **energie cirkuluje.**

V praxi to znamená, že to, jak žijí a pracují, jim energii nejen nebere, ale také je **vyživuje.**

2

3. PROSTŘEDÍ

„Nestárneme jen tělem. Vyčerpávají nás i podmínky, ve kterých dlouhodobě žijeme.“

Longevity není jen individuální disciplína.
Ovlivňuje ji i prostředí, ve kterém každý den fungujeme.

Je to otázka: práce, vztahů, komunity, životního tempa, míry tlaku, chaosu a podpory.

Prostředí může být: **REGENERAČNÍ** nebo VYČERPÁVAJÍCÍ

Když člověk dlouhodobě žije v tlaku, nesouladu nebo odpojení od sebe, tělo i psychika se vyčerpávají rychleji.

Ikigai vytváří podporující prostředí, kde lidé mohou:

- ✓ být sami sebou
- ✓ využívat své silné stránky a rozvíjet se
- ✓ sdílet smysluplnou práci
- ✓ žít v menším vnitřním tlaku a větším souladu se svou přirozeností

2

4. SOULAD

„Žiji tak, jaký opravdu jsem.“

Jedním z největších zdrojů chronického stresu je:
vnitřní nesoulad.

Rozpor mezi:

→ tím, kdo jsme
→ tím, co je pro nás důležité
→ tím, jak skutečně žijeme

Tento stres je často:

→ dlouhodobý
→ skrytý
→ biologicky vyčerpávající

Ikigai pracuje právě s tímto zdrojem stresu.

Pomáhá lidem sladit:
život, práci, hodnoty a **talenty**.

3

Ikigai longevity model

Vnitřní vitalita vzniká tam, kde se potkají čtyři síly:

SMĚR ENERGIE PROSTŘEDÍ SOULAD

Jednoduše:

Longevity vzniká tam, kde je směr, energie, prostředí a vnitřní soulad.

Když jeden z těchto prvků dlouhodobě chybí, životní systém začne ztrácet energii.

4

Ikigai definice longevity

Ikigai je mentální longevity – schopnost žít a pracovat tak, aby se energie vracela.

Není to jen filozofie.

Je to prevence:

- ✓ vyhoření
- ✓ ztráty identity
- ✓ chronického stresu
- ✓ prázdnoty života

5

Otázky k zamyšlení

Zkus se na chvíli zastavit.

1. Co v mém životě mi dnes nejvíce vrací energii?
2. Ve kterých činnostech cítím, že jsem opravdu „na svém místě“?
3. Kde v mém životě energie dlouhodobě odtéká?
4. Jaké prostředí by mi pomohlo více rozvíjet to, v čem jsem dobrý?
5. Jak by vypadal můj život, kdyby byl více v souladu s tím, kdo opravdu jsem?

6

Pokud chceš jít hlouběji

Tyto otázky jsou začátkem.

Ale objevit vlastní ikigai znamená jít o krok dál a systematicky prozkoumat:

- ✓ své silné stránky
- ✓ zdroje energie
- ✓ směr života
- ✓ způsob, jak přispívat světu.

Proto vznikl individuální Ikigai koučink.
Pro ujasnění toho, kdo jsem a kam jdu.

Série 5 tématických sezení, jejichž výstupem je tvoje osobní mise a vize. Projdeš hlubokou a vyživující cesta, která propojuje tvé **ikigai a dlouhodobou vitalitu.**

→ Svého ikigai průvodce najdeš zde:
ikigais.cz/ikigai-koucink