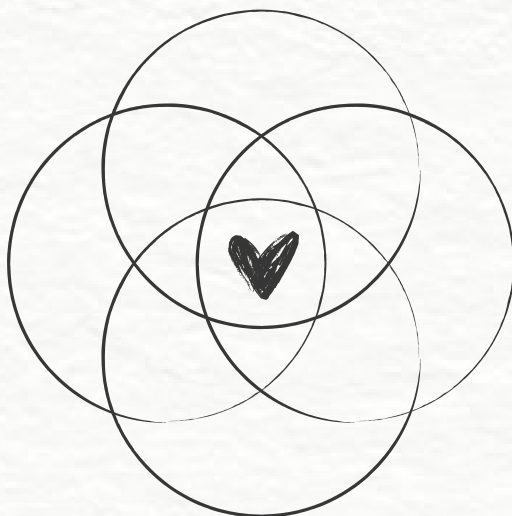


JAK NESTÁRNOUT ZEVNITŘ

Ikigai × Longevity

Mini průvodce pro život, který vrací energii



Longevity není jen o biologii.

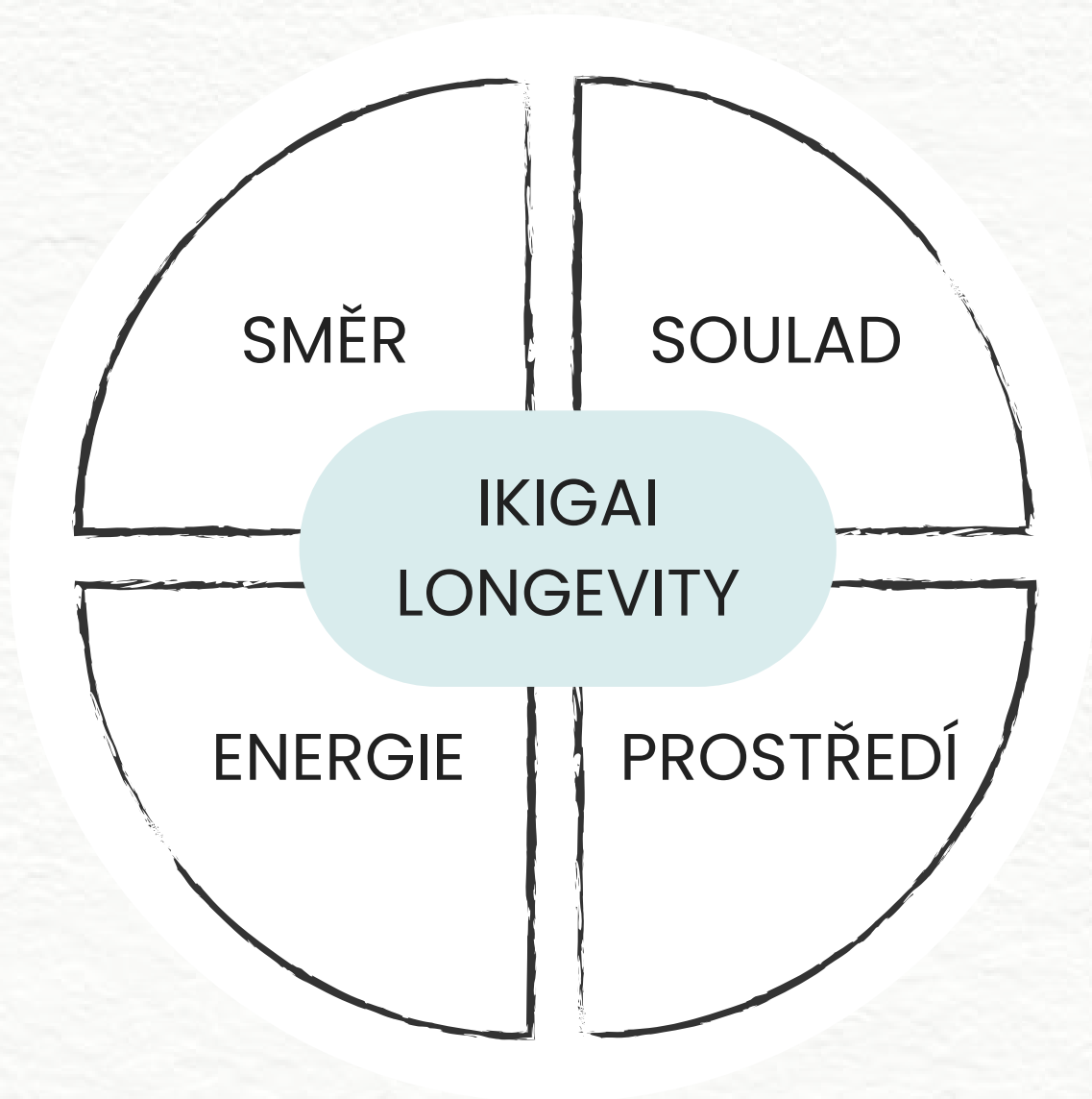
Můžeme optimalizovat spánek, pohyb nebo stravu.
Ale mnoho lidí dnes stárne jiným způsobem.

- 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.**

4 zdroje vnitřní longevity



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

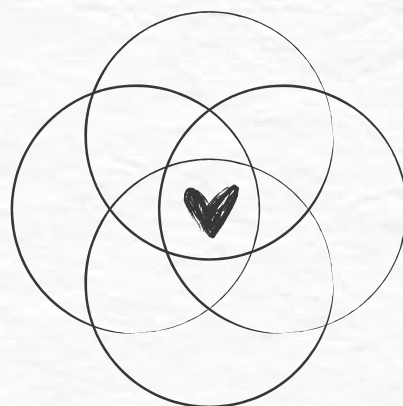
Výzkumy opakovaně ukazují, že lidé s jasným pocitem smyslu:

- 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. ENERGIE

„To, co dělám, mi vrací energii.“

Každý život obsahuje dvě síly.

Energy givers

věci, které energii vrací

Energy takers

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.**

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

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.

Ikigai longevity model

Vnitřní vitalita vzniká tam, kde se setkají 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.



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

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?

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 **Ikifesto – osobní navigační profil**, který ti pomůže objevit vlastní přirozený směr, energii a způsob přínosu.

Je to hlubší mapa tvého života, která propojuje ikigai a dlouhodobou vitalitu.

Je to tvé GPS nejen pro poznání, **jaká práce sedí tvé osobnosti**, ale i pro další oblasti života.

→ Více o Ikifesto profilu najdeš zde:

ikigais.cz/ikifesto/

