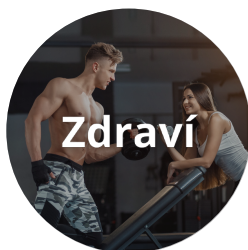


IKIGAI

Poznej tajemství dlouhého, šťastného a naplněného života



Pokud si ve vyplňování už nevzpomeneš, můžeš si otázku vztáhnout k jednotlivým životním oblastem, pomůže to.
Více o životních oblastech na straně 5.

Co miluju

Co mě baví? Z čeho mám radost? Co mě těší? U čeho se cítíte nejlépe?

V čem vynikám

Silné stránky, dary.
Co mi jde?

Mé hodnoty

Priority Co je pro mě důležité?
Za co stojí bojovat?

Můj svět

Vypiš si ty věci, které se objevují ve všech třech sloupcích.

| | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| Adaptabilita | Elegance | Klid | Odpovědnost | Přátelství | Spokojenost | Úspěch |
| Asertivita | Empatie | Kouzlo | Odvaha | Příroda | Spolehlivost | Uznání |
| Bezpečnost | Flexibilita | Krása | Optimismus | Radost | Spolupráce | Vděčnost |
| Blaho | Harmonie | Kreativita | Originalita | Respekt | Spontánnost | Vědomí |
| Bohatství | Hojnost | Kvalita | Otevřenost | Rodina | Spravedlnost | Věrnost |
| Čestnost | Humor | Láska | Péče | Rychlost | Stabilita | Víra |
| Čistota | Charita | Laskavost | Peníze | Síla | Svědění | Vize |
| Disciplína | Individualita | Loajalita | Poctivost | Skromnost | Svoboda | Volný čas |
| Dlouhověkost | Iniciativa | Manželství | Pokora | Sláva | Štěstí | Vyrovnanost |
| Dobrodružství | Inspirace | Mír | Porozumění | Sláva | Ticho | Vytrvalost |
| Dobrovolnictví | Inteligence | Motivace | Potěšení | Smyslnost | Tolerance | Vzdělávání |
| Dokonalost | Intuice | Moudrost | Poznání | Solidarita | Tvořivost | Zábava |
| Dominance | Jedinečnost | Nadhled | Pravda | Soucit | Týmová práce | Závazek |
| Důstojnost | Jistota | Nadšení | Proaktivita | Soukromí | Učení | Zdraví |
| Důvěra | Kariéra | Nezávislost | Prosperita | Spiritualita | Upřímnost | Znalosti |

Zakroužkuj ty hodnoty, které jsou pro Tebe důležité a vyvolávají v Tobě příjemný pocit.
Pak si je vypiš a seřaď podle důležitosti.

Životní mapa

Měj svou cestu před očima

Na další straně je mapa, kterou si můžeš vytisknout nebo překreslit.
Do každé kategorie napiš 5 nejdůležitějších bodů.

Hodnoty:

Za co stojí bojovat? Co je pro mě v životě nejdůležitější? Jaké jsou moje největší hodnoty?

Cíle:

Čeho chci dosáhnout? Co mi dělá radost? Co chci? Jaká je má představa?

Motivace:

Jaká je moje motivace? Proč toho chci dosáhnout? Co je mým hnacím motorem? Kdo mě motivuje?
Do jakých věcí se nemusím nutit? Co mě baví dělat?

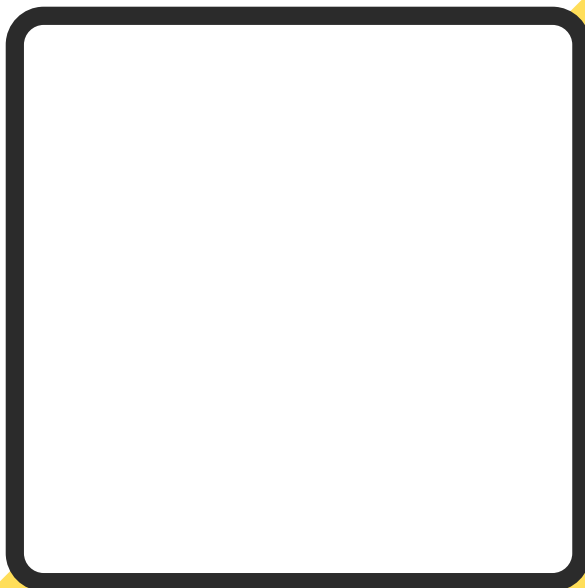
Priority:

Jaké jsou moje priority? Čemu dávám přednost?

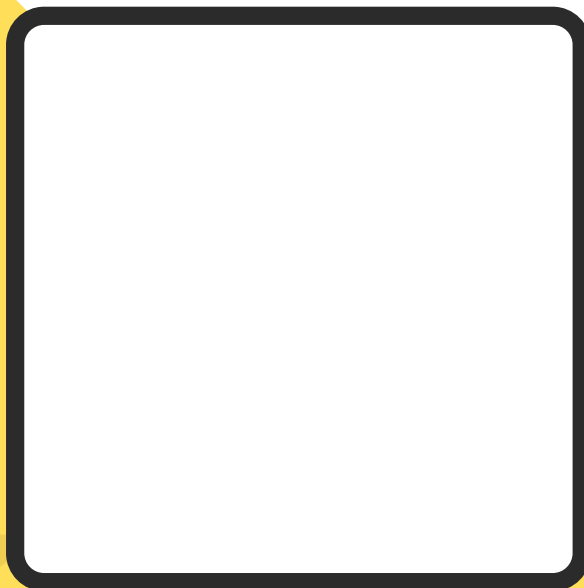
K jednotlivým kategoriím si nakresli obrázky, stáhni nebo přidej fotografie nebo vybarvi.
Mapu měj před očima, pomůže Ti udržet správný směr a orientaci na to, co je pro Tebe nejdůležitější.



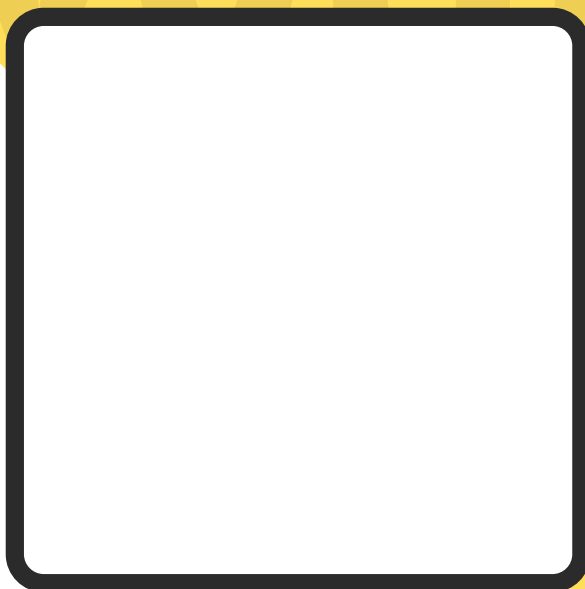
MOTIVACE



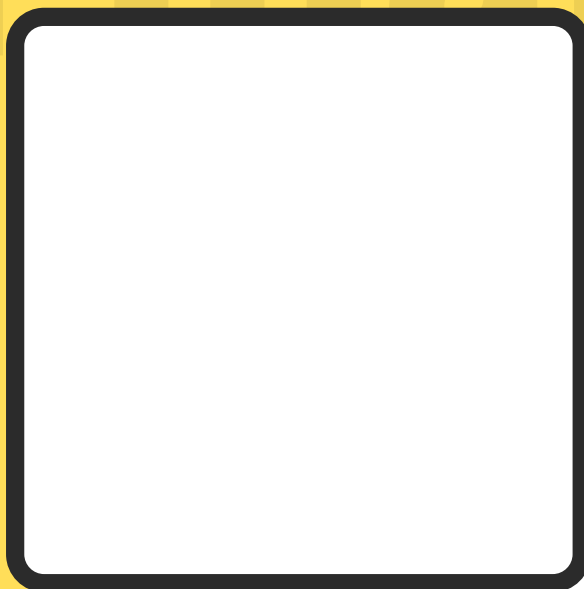
HODNOTY



životní mapa



PRIORITY



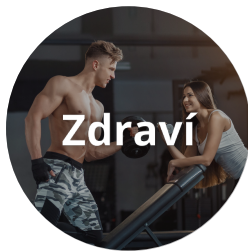
CÍLE

Životní oblasti

Všechny problémy, které řešíme se dají rozdělit do několika 5 oblastí.

- 1) Projdi si každou oblast a uvědom si, jak by měla vypadat.
- 2) Pak popřemýšlejte nad tím, jak jsi na tom aktuálně a urči si, co je potřeba udělat k tomu, aby jsi byl/a tam, kde chceš být.

Na dalších stranách jsou jednotlivé oblasti rozepsané, včetně doprovodných otázek, které ti práci ulehčí.



FINANCE



Odpověz co nejkonkrétněji na jednotlivé otázky. Není potřeba odpovědět hned na poprvé dokonale, cílem je si uvědomit co vlastně chceš a udělat první kroky.

Jak to mám teď a jak jsem spokojený/á?

Jak chceš, aby vypadal můj finanční život?

Kolik si chceš vydělávat?

Proč to chceš?

S kým to chceš mít a sdílet?

Jak toho dosáhu? Jaké udělám první kroky?



KARIÉRA

Odpověz co nejkonkrétněji na jednotlivé otázky.

Není potřeba odpovědět hned na poprvé dokonale, cílem je si uvědomit co vlastně chceš a udělat první kroky.

Jak to mám teď a jak jsem spokojený/á?

Jak chci, aby vypadal můj pracovní život?

Co chci lidem předávat?

Proč to chci?

S kým chci spolupracovat? S kým se mi pracuje nejlépe?

Jak toho dosáhu? Jaké udělám první kroky?

DUCHOVNO

Odpověz co nejkonkrétněji na jednotlivé otázky.

Není potřeba odpovědět hned na poprvé dokonale, cílem je si uvědomit co vlastně chceš a udělat první kroky.

Pohybuj se okolo témat sebepoznání, sebepřijetí, vnitřní klid, vyrovnanost a postoj.

Jaký mám vztah k sobě a jak jsem spokojený/á?

Jaké pocity jsou převažující?

Z čeho mám strach a proč?

Jak se chci cítit?

S kým se cítím "ve spojení"?

Jak toho dosáhu? Jaké udělám první kroky?



VZTAHY

Odpověz co nejkonkrétněji na jednotlivé otázky.

Není potřeba odpovědět hned na poprvé dokonale, cílem je si uvědomit co vlastně chceš a udělat první kroky.

Projdi vztahy s rodinou, partnerem (potenciálním), přátely a lidmi v okolí.

Jak to mám teď a jak jsem spokojený/á?

Jaké chci mít vztahy?

Jaké aktivity dělám nejraději s někým?

S kým si nejlépe rozumím? Jaké má vlastnosti?

Jak vypadá můj ideální vztah?

S kým by mi bylo nejlépe?

Co já do vztahů přináším?

Jak toho dosáhu? Jaké udělám první kroky?



ZDRAVÍ

Odpověz co nejkonkrétněji na jednotlivé otázky.

Není potřeba odpovědět hned na poprvé dokonale, cílem je si uvědomit co vlastně chceš a udělat první kroky.

Jak to mám teď a jak jsem spokojený/á?

Jak by vypadal můj životní styl, abych byl/a plně zdravý/á?

Jaké aktivity dělat pro zlepšení zdraví?

Proč chci být zdravý/á?

S kým můžu na svém zdraví pracovat?

Jak toho dosáhu? Jaké udělám první kroky?