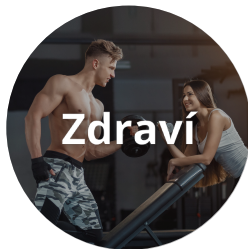


IKIGAI

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?

Možnosti

Za co jsou lidé ochotni zaplatit?
Jaké mám okolo sebe příležitosti?

Můj svět

Vypiš si ty věci, které se objevují ve všech čtyřech 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.

101 CÍLŮ

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?

S kým by mi bylo nejlépe?

Jak toho dosáhu? Jaké udělám první kroky?

VZTAHY

Napiš do jednotlivých sloupců, jaký by měl/a neměl/a partner/ka být.

Do sloupce co chci napiš, co musí mít. Do sloupce co může být napiš, co může, ale nemusí být.

Do sloupce co nechci napiš, co ve svém vztahu nechceš

CO CHCI

CO MŮŽE MÍT

CO NECHCI

VZTAHY

Aby vztah fungoval, musí být vyvážený.
Doplň co chceš ochotný/á do vztahu přinést a co očekáváš na oplátku.

CO DO DÁVÁM

CO DOSTÁVÁM

VZTAHY

Pod jednotlivé oblasti napiš, jaké vlastnosti by měl mít tvůj ideální partner nebo partnerka.

Piš co nejkonkrétněji a hledej odpovědi v sobě.

Do volného místa napiš, jak by měl tvůj ideální vztah vypadat.

Vlastnosti

Zájmy

Hodnoty

Cíle