

IKIGAI



Každý den bude nejlepší den mého života :)

IKIGAI

"Důvod, proč každé ráno vstát z postele"

S rostoucí životní úrovní, s tím, jak už děti většiny z nás mají materiálně vše, na co jen pomyslí, přicházejí do popředí nemateriální stránky života. PUBERTA je pak určitě obdobím, kdy se i sami dospívající začínají zabývat myšlenkou „smyslu života“. V Japonsku k tomuto tématu velmi dávno vymysleli přístup shrnutý slovem „ikigai“, které je spojením slov ikiru (život) a kai (hodnota). Kouzlem této filozofie, která díky své jednoduchosti a zároveň funkčnosti obletěla už celý svět a všude sinachází řadu příznivců, je, že žijeme-li život v souladu s ikigai, máme každý jeden den důvod ráno vstát z postele a další už hledat nemusíme.

Tato filozofie přišla z japonské Okinawy, která pro zajímavost patří mezi 5 modrých zón na světě, kde lidé žijí vůbec nejdelší život. Něco na itak dost možná bude. Pojdme se s ní proto seznámit!

Jak najít své IKIGAI?

Hlavní myšlenkou je nalézt svým životem prolnutí čtyř základních hodnot, které si prohlédněte na obrázku výše. Můžete si zkusit najít své IKIGAI sami pro sebe a zamyslet se, zda někde nemáte prostor pro změnu tak, aby Vaše IKIGAI vyrostlo. Jako inspiraci ho potom můžete nabídnout svým dospívajícím dětem, např. když se budou rozhodovat, co půjdou studovat po základní či střední škole, jaké chtějí vyzkoušet nové volnočasové aktivity, jaké nové vyjádření dát svému talentu, apod. Praktické aplikaci se meze nekladou a mít každý den svůj autentický důvod, proč vstát ráno z postele – to se určitě vyplatí.

Každý den bude nejlepší den mého života :)

IKIGAI

V čem jsem dobrý

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co svět potřebuje

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co miluji

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za co dostanu zapláceno

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A NYNÍ HLEDEJTE PRŮNIKY VŠECH KRUHŮ

Každý den bude nejlepší den mého života :)