

Ikigai.

Metóda, vďaka ktorej nájdeš prácu snov.

**Ikigai nie je niečo veľké alebo mimoriadne.
Je to niečo celkom samozrejmé.**

Ešte si neobjavil svoju vysnívanú profesiu, o práci ani nehovoriac? Ikigai je japonská metóda, ktorá ti pomôže popremýšľať a nájsť zmysel svojho bytia. Pri súčasnej popularite osobnostného rozvoja sme sa rozhodli trocha ti túto japonskú metódu priblížiť.

Niečo z histórie

Slovo ikigai vzniklo zo spojenia japonských slov *ikiru* (žiť) a *kai* (**uskutočnenie zmyslu nášho bytia**). Hoci doslovný preklad neexistuje, ikigai možno definovať ako **životnú filozofiu** alebo ako ekvivalent zmyslu nášho života či našej radosti zo života. Vznik tejto filozofie sa datuje do 14. storočia a údajne je jedným z dôvodov dlhovekosti obyvateľov ostrova Okinava, taktiež nazývaným „ostrovom storočných“. Popri zdravej strave a každodennej fyzickej aktivite je pre Japoncov kľúčom k rovnováhe nájsť zmysel, prečo ráno vstať z postele. Ikigai spája našu **motiváciu**, **hnaciu silu** a naše **ideály**.

Uplatnenie v pracovnom živote

Nájsť svoje ikigai v pracovnom živote znamená nájsť **uspokojivú prácu**, ktorá nás bude každý deň naplňovať. Prácu, ktorú sme si zvolili a našli v nej zmysel. Podľa Japoncov má každý človek svoje ikigai. Ikigai je ukryté v našom vnútri a vyžaduje si trpezlivé skúmanie, aby sme prenikli do najväčších hĺbín svojej bytosti a našli ho

Ako nájsť svoje ikigai?

Podme na to prakticky. Ak chceš pomocou tejto japonskej metódy nájsť zmysel svojho bytia, svoje ikigai, musíš si položiť **štyri hlavné otázky**. To je kľúč metódy ikigai. Aby si si na tieto otázky relevantne odpovedal, odpovedala, je potrebná introspekcia. To znamená, že musíš dôsledne nahliadnuť do svojho vnútra. Je totiž nevyhnutné spoznať sám seba. Cieľom nie je odpovedať čo najrýchlejšie, ale zamyslieť sa a odpovedať si úprimne a poctivo, možno aj až po niekoľkých dňoch či týždňoch.

. Nájsi si pokojné miesto, zober si papier a pero, zamysli sa a hľadaj odpoveď na otázky položené nižšie. Podme hľadať tvoj „dôvod, prečo ráno vstávate“.

1. Čo ťa robí šťastným? Čo ťa robí šťastnou?

Vytvor si bez výnimky zoznam všetkých vecí, ktoré ti každý deň prinášajú **radosť**. Čo je to, o čom sa s ľuďmi rozprávaš s vášňou a nadšením a si schopný/schopná sa o tom rozprávať aj dlhé hodiny. Môžeš sa tiež spýtať sám seba, čo v tebe vyvoláva pocit **nespokojnosti** a prečo. Ikigai odborníci hovoria, že cesta hľadania svojho ideálu môže byť občas bolestivá, pretože človek si musí prejsť pocitmi frustrácie, hnevu alebo inými emóciami, ktoré najprv môžu byť nepríjemné, no na uskutočnenie zmien sú nesmierne užitočné.

2. V čom si dobrý? V čom si dobrá?

Vedome na to často nemyslíš, no určite je tu mnoho vecí, za ktoré dostávaš komplimenty, napríklad pri varení, športe, kreslení či hudbe. Môže ísť aj o **tvoje ľudské kvality**, ako napríklad schopnosť počúvať, empatia, či dokonca altruizmus. Určte si oblasti, v ktorých máš **špecifické znalosti**.

Je užitočné nechať to zhodnotiť aj ľuďmi okolo teba. Dôvod je jednoduchý, aj napriek niekoľkodňovom usilovnom premýšľaní a pátraní, môžeš na niečo zabudnúť.

Ak náhodou zistíš, že tvoj zoznam je do značnej miery zhodný s tým, čo miluješ, je to v poriadku. Kombinácia týchto dvoch množín je totiž tvoja vášeň.

3. Čo by ťa mohlo uživiť?

Je dôležité zamyslieť sa nad **svojimi odbornými znalosťami**. Na čom práve pracuješ? Za čo by ťa mohli platiť? Z čoho ďalšieho by si mohol/mohla mať príjem? Rovnako sa môžeš zamyslieť aj nad tým, za čo si ty a ďalší ľudia ochotný platiť ostatným.

4. Čo tento svet potrebuje?

Nájsť svoj zmysel bytia ide ruka v ruke s akceptovaním svojho okolia a sveta, ktorý nás obklopuje. **Trápi** ťa niečo? Sú veci, ktoré by si chcel/chcela zmeniť alebo sa na niečom podieľať?

Práca, ktorá ťa bude najviac napínať, bude priesečníkom týchto štyroch osí, čiže akési spojivko medzi vášňou, poslaním, prácou a nadaním. Najefektívnejšie je spísať si všetko na papier. Podobne ako na obrázku, každú otázku reprezentuje jeden zo štyroch kruhov a ikigai sa ukrýva uprostred. Je len na tebe, aby si na základe týchto elementov vymyslel a prispôbil sa práci svojich snov a životu, ktorý so sebou prinesie.

Ikigai

JAPONSKÝ KONCEPT: DŮVOD, PREČO RÁNO VSTAŤ



**1. ČO MA ROBÍ ŠŤASTNÝM? ČO MA ROBÍ ŠŤASTNOU?
AKÉ ČINNOSTI MILUJEM?**

A large, empty rounded rectangular box with a yellow border, intended for writing answers to the question above.

2. V ČOM SOM DOBRÝ? V ČOM SOM DOBRÁ?



3. ČO BY MA MOHLO UŽIVIŤ?

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the page. It has a consistent blue outline and rounded corners.

4. ČO TENTO SVET POTREBUJE?

