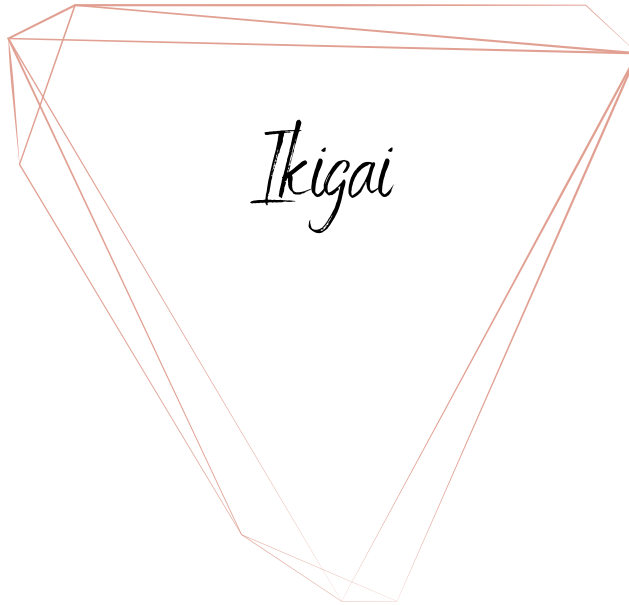


Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



Co je to Ikigai?

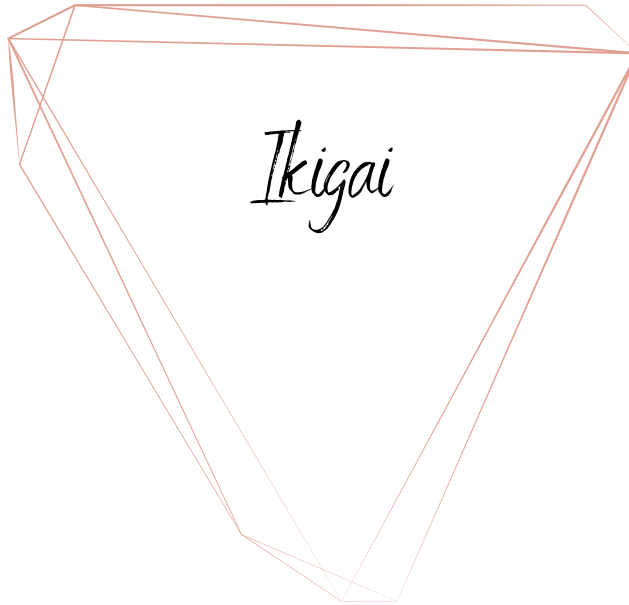
Ikigai je výraz, který v Japonsku používají pro pojmenování životní jiskry. Je to **důvod, proč vstát** každé ráno z postele, je to naše jedinečná motivace k životu. Ikigai vystihuje soulad vnitřního a vnějšího. Jeho důležité složky jsou pocit sounáležitosti, zdravé tělo a zdravý duch.

V naší společnosti děláme mnoho věcí, ale často si **neklademe otázku "PROČ?"**. Naše motivace bývá čistě vnější a to způsobuje pocit frustrace, nespokojenosti, nebo i vyhoření.

Myslíme si, že hodnota je jenom v uznání druhých, v povýšení na společenském a pracovním žebříčku, nebo že pro dosažení hodnoty existuje jenom jedna jediná cesta.

Ikigai taky klade důležitost na bytí tady a teď. Je to možná už trochu klišé, ale bez rozhodnutí k naplnění přítomnosti se ztrácíme ve **vzpomínkách na minulost**, nebo se zaměstnáváme **strachy o budoucnost**. S takovou nám pak ta naše jiskra uniká a nemůžeme žít náš plný potenciál.

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



Co je to Ikigai?

Ikigai se skládá ze 4 základních otázek, které nás navedou k hlubšímu sebepoznání a k přemýšlení "out of the box".

Otázky ikigai:

- 1.Co mi jde?
- 2.Co miluju?
- 3.Co chci předat?
- 4.Co svět potřebuje?

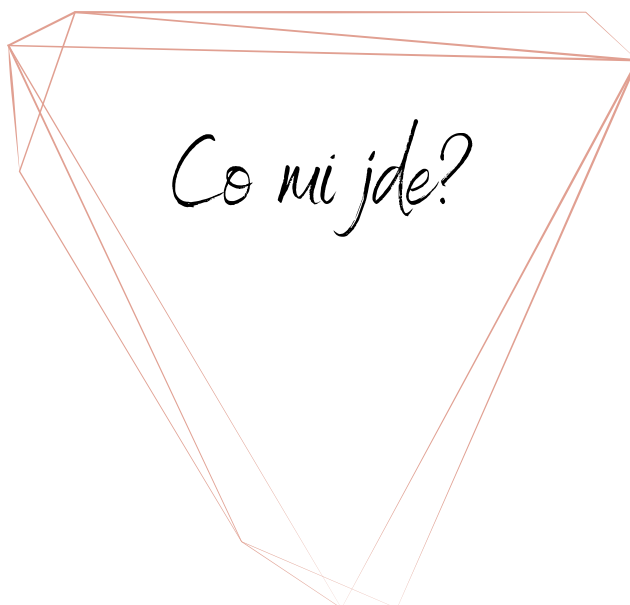
Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



Projdi si následující otázky a u každé si dej dostatek času na odpověď. Je dobré se k otázkám vracet i opakovaně.

1. **Které každodenní činnosti Ti jdou hladce?** Které zvládáš "levou zadní", nebo dokonce jsou pro Tebe tak přirozené, že je ani nebereš jako konkrétní činnost? (může to být cokoli od placení účtů, vaření, povídání s přáteli/rodinou až po úklid domácnosti)
2. **Jaké komplimenty dostáváš?** Co na Tobě okolí nejčastěji oceňuje? A jak se u toho cítíš? Je to s Tebou v souladu?

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



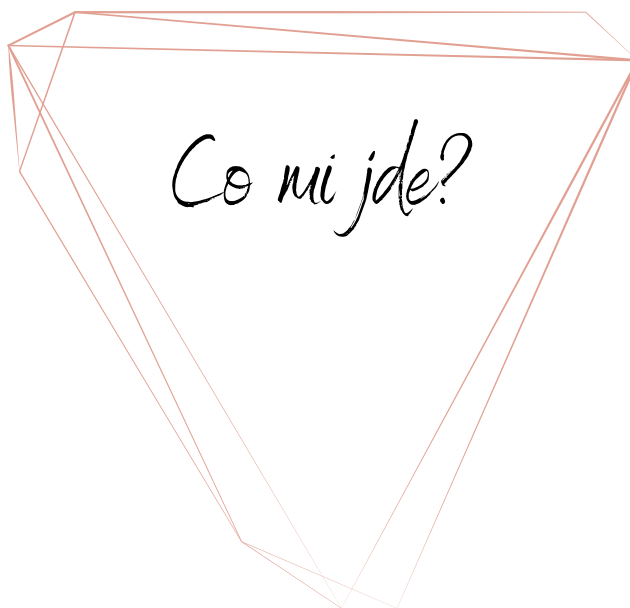
3. Napiš 5 svých největších úspěchů:

(Pozor: Nic nevnímej jako banalitu. Nejde o to, jak velký úspěch to je v rámci nějakého poměřování. Jde hlavně o Tvoji cestu a Tvůj pocit.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4. Z čeho máš hrůzu? Které činnosti/povinnosti odkládáš a vyhýbáš se jim? Co Ti na nich nejvíc vadí?

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



5. **Napiš si v bodech stěžejní milníky svého života.** To nejcennější, co máme, jsou vždycky naše zkušenosti. Které Tvoje zkušenosti by mohly pomoci někomu jinému? A jak?

1.

2.

3.

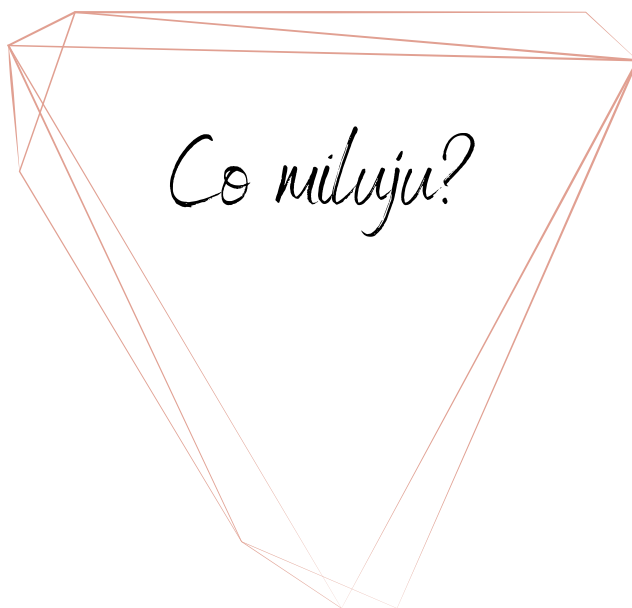
4.

5.

6.

7.

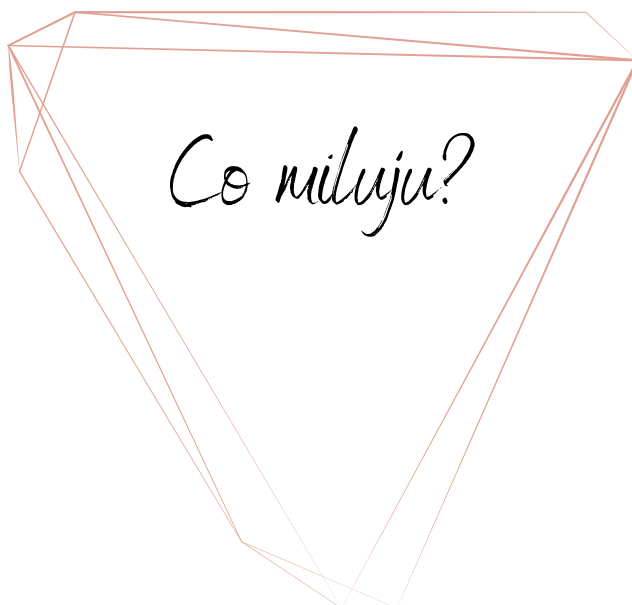
Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



Projdi si následující otázky a u každé si dej dostatek času na odpověď. Je dobré se k otázkám vracet i opakovaně.

1. **Jak by vypadal Tvůj ideální den?** Možná si často říkáš, co Ti vadí, co bys dělat nechtěl/a... Jak by teda vypadal den, kdybys mohl/a dělat jenom to, co by Tě naplňovalo?

2. Potkáš se s novým člověkem. **Jaké téma Tě přiměje se s ním víc seznámit?** A jaké naopak konverzaci ukončí?



3. **Jaké sny jsi měl/a v dětství?** Možná Ti některé z nich teď přijdou zbytečné a bláznivé. Ale zkus jít víc pod povrh. Co Tě na těch dětských přáních ve skutečnosti nejvíc lákalo?

4. Žárlíš někdy? Nebo závidíš druhým...úspěch, talent, cokoli? Co to vypovídá o Tobě? **Jaké neprojevené dary Ti tímhle dávají najevo, že je v sobě máš taky?**

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



5. **V čem jsi moc?** Co je Tvoje téma? O čem mluvíš pořád a možná to už lidi okolo Tebe štví? :)

6. **Napiš 10 věcí, které Ti v posledním týdnu vykouzlily úsměv na tváři.**

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



Projdi si následující otázky a u každé si dej dostatek času na odpověď. Je dobré se k otázkám vracet i opakovaně.

1. Představ si, že máš kouzelnou hůlku, která by zvládla vyřešit opravdu cokolo. **Jakých 5 věcí bys na světě změnil/a?**

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



2. Zakroužkuj hodnoty, které jsou pro Tebe v životě nejdůležitější:

Akce	Klid	Originalita
Autentičnost	Krása	Otevřenost
Bohatství	Kreativita	Péče o druhé
Čestnost	Láska	Pevné přesvědčení
Dobrodružství	Loajalita	Poctivost
Dokonalost	Logika	Pospolitost
Důvěryhodnost	Moudrost	Potěšení
Harmonie	Nezávislost	Přátelství
Houževnatost	Odevzdanost	Představivost
Humor	Odhodlanost	Přijetí od ostatních
Individualita	Odvaha	Přínos pro druhé
Jednoduchost	Optimismus	Reputace
Jistota	Organizovanost	Respekt

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



3. Vyber si z nich 3 pro Tebe opravdu nejdůležitější a napiš ke každé **akční kroky**, díky kterým můžeš tyto hodnoty žít každý den.

1.Hodnota:

-> akční krok:

2. Hodnota:

-> akční krok:

3. Hodnota:

-> akční krok:

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



4. Stojíš na pódiu před tisícem lidí. Máš půl minuty na to, abys předal/a **svoje poselství - "svoji message světu"** (na základě které by Ti mohla být svěřena kouzelná hůlka z první otázky ;))

Co by to bylo? Napiš ho ve 3 větách:

Minikurz
Najdi svoje hudební poslání



Projdi si následující otázky a u každé si dej dostatek času na odpověď. Je dobré se k otázkám vracet i opakovaně.

1. V jakých situacích se na Tebe okolí obrací o pomoc? Co dostáváš (v práci) za úkoly? Zmapuj si v jednom celém týdnu, jaké činnosti od Tebe byly **požadování** - jaký jsi u toho měl/a **pocit** - jaký byl **výsledek**:



2. **Co bys udělal/a, kdybys byl/a ve všech ohledech "odsouzen/a k úspěchu"?**

3. **Co Tě vysává a bytostně Tě nebaví?** V každodennosti i třeba v práci/škole...



4. **Co nejhoršího by se mohlo stát, kdybys udělal/a to, po čem toužíš?** + napiš si k tomu nejkatastrofičtějšímu scénáři, jak bys takovou situaci řešil/a.

5. **Co nejlepšího by se mohlo stát, kdybys svoje nejniternější přání** (svoje největší touhy) **začal/a realizovat?**

