

# 10 (+1) IKIGAI TIPŮ: JAK (NA SOBĚ) PRACOVAT UDRŽELNĚ

## 1. KDE JE V PRÁCI OPAVDU MOJE MÍSTO? 🔍

Hledejte oblasti, které vás baví a naplňují. Když se soustředíte na činnosti, které vás **vášnivě** zajímají, také rozvoj v těchto oblastech bude přirozeně **motivující a vyživující** (a nebudeme mít nikdy dost!).

## 2. JDU PO STOPÁCH ENERGIE ⚡

Zamyslete se nad malými radostmi, které vás každý den potěší. Zjišťujte, které činnosti vám **dodávají energii a vkládáte je vědomě** do svého každodenního pracovního života a rozvoje.

## 3. VYŽIVUJÍCÍ MOTIVACE 🌱

Identifikujte, co vás skutečně motivuje k rozvoji a učení. **Motivace z vášně a zájmu je vyživující**, zatímco motivace ze strachu je vyčerpávající. Nebojte se nechat se „namloutvat“ svou vášní :)

## 4. MÁM TO JINAK 🎨

Dovolujte si mít věci jinak **než všichni ostatní** nebo jak jste to měli vy, ale včera. Nenechte se limitovat vašim **včerejším já**.

## 5. HRAJU SI A EXPERIMENTUJU 🧪

co takhle **jediný cíl**: vyzkoušet něco nového a **hrát si**. Bez tlaku na výsledek. Objevovat nové možnosti. Mít rozvoj jako aktivní přístup k životu. Podporovat zvědavost a hravost.

## 6. PEČUJU O VOLNÝ PROSTOR PRO SEBE 🧑

Aneb **změna přijde, když se zastavíte**. Změňte činnost v nečinnost, vypněte hlavu a zapojte ruce, tělo... Dopřejte si NIC, aby mohlo vzejít NĚCO, které bude opravdu vaše.

## 7. DÁVÁM SE NA 1. MÍSTO 🏆

Zamyslete se, v čem je to **dobré pro ostatní**, když se dáváte na první místo? Jaký to má **pozitivní dopad** pro kolegy, i klienty? Když nasloucháte sobě, kam vás to právě teď táhne? Co teď chcete, potřebujete udělat **jen a jen pro sebe** a pro svůj rozvoj.

## 8. MŮJ ODKAZ DRUHÝM ☀️

Co svým chováním, jednáním, ukazujete druhým? Jakou **inspirací, vzorem** jste – pro své kolegy, klienty? Jestli že jste nepřetržitou službou pro druhé nebo se věnujete sami sobě a máte pak energii se věnovat kvalitně druhým...?

## 9. UŽIVÁM SI SVÉ ROLE 🧑‍🤝‍🧑

Zaměřte se nejen na svou profesi, ale i na **neformální role a vazby** v týmu. Kým vším pro vaše kolegy či klienty vlastně jste, kromě vaší profese “na vizitce”?

## 10. PODPORUJÍCÍ PROSTŘEDÍ A SPOLUPRÁCE 🤝

Vytvářejte si pracovní prostředí, které je příjemné a podporující. Využijte možnosti pracovat v přírodě nebo na jiných **inspirativních místech**. Sdílené radosti, hodnoty a cíle také přispívají k naplňujícímu pracovnímu prostředí i spolupráci.

## 11. MŮJ OSOBNÍ EXTRA TIP 💡

-----