

»MÁŠ NA MÍŇ«



TEXT: Jitka Tůmová
FOTO: Ivana Nohová, Natália Straková, archiv Ikigai's

Když jsem poprvé slyšela větu: „Máš na míň,“ vyslovila ji hřejivým hlasem moje kamarádka, jógová terapeutka Irenka Kubicová. Bylo to při józe a já s úlevou pustila „pnutí“. Ta věta byla pro mě v tu chvíli až magická a mně se, coby ikigai koučce srdcem i duší, hned rozběhly myšlenky, kde všude tato věta může pomáhat...



Co cítíte, když si řeknete s láskou: „Máš na míň.“?

Od té chvíle jsem tuto větu vyslovila už mnohokrát a vždy jsem vnímala, že si své příjemce, kteří ji zrovna potřebovali, našla. Pokud i na vás má blahodárný vliv, pozvěte do svého života více IKIGAI. Ikigai se dá těžko popsat, ikigai se musí zažít.

Já ho třeba vnímám jako pocit radosti a naplnění, že tady takto mám být. Japonské slovo se dá přeložit jako „důvod žít“ či „mít hodnotu pro život“ (více o ikigai jsme psali v PDČ podzim 2023). Je spojováno s dlouhověkostí, protože žití svého ikigai v každodenních maličkostech v osobním i pracovním životě zkrátka prodlužuje náš život. Já to popisuji tak, že právě teď se mi tvoří „šťastné buňky“.

Žít v zajetí minulosti bývá vyčerpávající

A to i když se jedná o minulé úspěchy. Znáte taky to „obhajování“ prvního místa či loňských výsledků? Já jsem například už odmala milovala běh a na drobné děvče jsem běhala překvapivě rychle a hravě tak konkurovala i větším dětem. Jak mi jednou řekl můj taťka při vzpomínkách na mé dětství: „Druhé místo pro tebe neexistovalo, radši jsi vypustila duši...“ Jak příznačné. Úplně jsem v těch chvílích upozadila sebe a soustředila se jen na výkon. Bývalo mi zle a často jsem vnímala zodpovědnost za celý tým – pamatuju si, že mě dávali na konec štafety, abych dohnala a dosprin-

tovala finále. Jak jsem oproti tomu milovala dětské tábory, kde jsem byla poprvé, a mohla jsem překvapit nebo taky ne. Lehkost, volnost.

Jaký pozitivní dopad to může mít na ostatní, když se dáte na první místo?

To je má oblíbená otázka v ikigai koučinku, zejména ji kladu těm klientům, kteří mají silně vyvinutý dar empatie, altruismu, pracují v pomáhajících profesích, pečují o rodinu a samozřejmě stíhají ještě dalších asi 150 věcí... a pořád si nejsou dost dobří. Když se ale dostáváme k tomu, jak tyto své dary mohou využít pro sebe (být empatičtí, pomáhat si, zkrátka dávat na první místo nejdřív sebe), zjistíme, že díky svému zazdrojování pak mohou kvalitněji věnovat čas svým dětem, neštekají na partnera po příchodu z práce a klienti si prostě zvyknou a respektují, že volat večer nemá smysl, protože máte telefon i mail vypnutý. Pomáhá i známá instrukce z letadla: „Nejdřív nasadte masku sobě, pak ostatním.“

Výkon excelentní, maraton na podzim i v zimě

Blíží se pomalu podzim a já cítím, jak se mi s úbytkem horkých dní (miluju chladno) navrácí mozek. :) Úplně se tetelím, že se rozjedou projekty, zahájíme výcvik ikigai a celkově se budu více věnovat vzdělávání



I pracovní úkoly mohou být zábavné.



Co takhle osvěžení ve fontáně v polední pauze?

i práci. V létě si připadám tak jako příroda – rozlitaná ve větru i slunci. No jo, ale příroda na podzim stahuje svou energii dovnitř, rostliny do kořenů, aby se stabilizovaly a nabraly sílu. Nám ovšem začíná obvykle více práce, dětem škola a s tím i riziko, že opět naskočíme do kolotoče povinností. Ono by ani tak nevadilo, že těch činností je hodně, ale kolik nám jich přináší skutečně radost a vrací energii?

Já dokážu být úplnou přebornicí na multitasking, takže mě pak můžete vidět, jak doma pobíhám třeba s jednou náušnicí, protože jsem si prostě šla vyřídit mail. A když na mě jednou vykoukl banán ze šatní skříně, byl to taky jasný signál ke zpomalení... :) Naštěstí už je to zřídka, ale dříve jsem dokázala být sopkou, která svou aktivitou zahltila sama sebe. Chtít po sobě excelentní výkony (ideálně vždy a ve všem, že?) a ještě to vydržet dlouho, takže je to vlastně takový sprintový maraton. Jak dlouho tohle asi tak může člověk zvládat?

Když řeším s klienty time management – já tomu ráda říkám focus management – tak na otázku, na kolik % od 0 do 100 teď jedou, mi někteří odpovědí, že na 120, 150, a byli i tací, kteří říkali 200 či 300%. Chápu, že je občas potřeba pracovat intenzivněji, ale pak je důležité se o to víc věnovat zadržování a odpočinku. A na to už málokdo z dotyčných myslí, natož aby to zařadili přímo do svého projektu a rovnou do harmonogramu. Jaké zadržování či odpočinek vám udělá dobře, když si ho právě teď dáte do kalendáře?

Své zítřejší já si tvoříme právě teď

Od klientů často slyším slovo „hledám“ v souvislosti s vizí a nasměrováním svého profesního zaměření. Zjišťujeme, že se hodně inspirují druhými, pilně studují a studují a... pořád úplně nevědí, kam by „zapadli“. Když se ale zaměříme na to, co mohou udělat teď hned, jeden malinkatý akční krok, začnou tvořit. Moje další věta, která často pomáhá i mně, když se zaseknu, je: „Přestaň hledat, začni tvořit.“

Jaké to je, když potkáte sebe?

Jednou jsem četla, že „v horách nebo na poušti potkáš sebe“, své demony, ale i své anděly. Vzpomněla jsem si na to, když jsem putovala v Peru vysoko v horách, všech osm nocí jsem během treku téměř nespala, vnímala jsem a slyšela, co se kde děje. Bývalo nějakých až minus 15 stupňů a já si někdy pod sebe dávala ruce, abych se víc zahřála. Přesto jsem byla šťastná a usmívala se. Byl to takový ten obyčejný vnitřní dobrý pocit z toho, že se na sebe mohu spolehnout, raduji se ze svých dobrodružství a nic moc vlastně nepotřebuji. Potkala jsem samu sebe, v nepohodě, namáhavých situacích i přenáherných výhledech. Vdechovala jsem ryzí život. A bylo to krásné. Jak se potřebujete potkat vy? A co z toho si můžete přenést do všedních dní?



Z ikigai festivalu



Malé radosti – čajový rituál s kolegyněmi



Čemu právě teď řeknete NE a čemu ANO?

Před smrtí lidé obvykle nejvíce litují, že moc pracovali a málo žili podle sebe, málo vyjadřovali své pocity, přáli si trávit více času se svými blízkými a hlavně si dovolit být šťastnější. Když začneme zacházet se svou pozorností a časem obezřetněji a vnímat je jako svůj dar, nebudeme jimi tolik plýtvat pro všechno a každého, rozhodnutí bude na nás. Na co chceme vzpomínat, až nám bude sto? Jaký příběh chceme vyprávět dalším generacím?

Pojďte pane, budeme si hrát

Vzpomínáte si na tento animovaný seriál ze 70. let, kde si dva medvědi od Kolína hráli a procházeli mnohým nebezpečstvím? Možná byl tento pořad

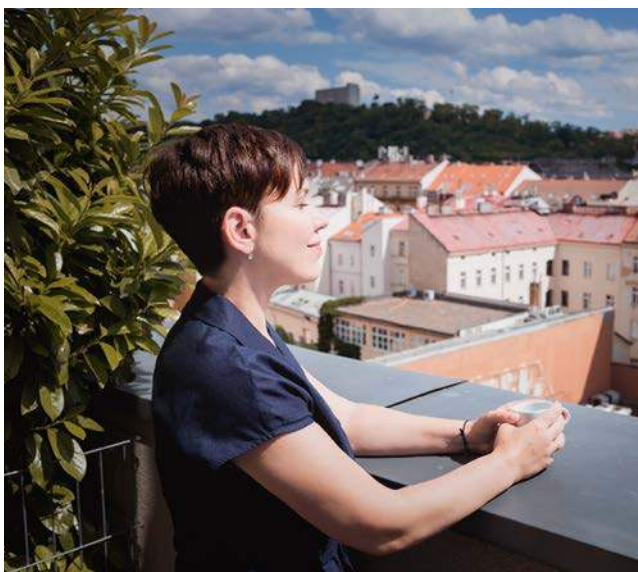
zamýšlen pro děti, ale bavil i dospělé. My to milujeme celá rodina dodnes a říkáme si jejich hlášky. Tu jejich vášeň při hře, tu prostě chcete zažít, a proč byste nemohli třeba v polední pauze s kolegy osvěžující koupel nohou ve fontáně, program na schůzi napsat ručně a vybarvit fixkami nebo si u rybníka namalovat „bojové bahenní maskování“ na obličej a ukořistit z vedlejší deky přátel jejich svačinu?

„Uvolnit se“ nebo taky „osvobodit se od sebe“ je jedním z pilířů ikigai. K uvolnění nám nejvíc pomůže nebrat svět a hlavně sebe tak vážně. Už jsme toho dokázali hodně a netřeba si dokazovat znovu a znovu. Je čas vyjít vstříc novým zážitkům, je čas si hrát.

Více o ikigai a Jitce najdete tady:

www.ikigais.cz

www.jitkatumova.com



JITKA TŮMOVÁ

Je profesní a ikigai koučka, mentorka koučů ve výcviku ikigai, facilitátorka firemních workshopů. Má dvacetiletou praxi z firemního prostředí, kde působila jako šéfka komunikace a marketingu, tisková mluvčí a interní koučka. S Jitkou Kolářovou vede VÝCVIK IKIGAI pod hlavičkou Ikigai's. Pokud rádi nasloucháte příběhům a chcete v ikigai podporovat druhé, můžete se právě teď přihlásit na vstupní rozhovor. V říjnu startuje čtvrtý běh výcviku. Jitka taky vede online kurzy a programy na téma „Ikigai v práci a v projektu“. S Irenou Kubicovou pořádá Ikigai & jóga pobyty v Českém Švýcarsku. Je maminkou dvou dnes již dospělých kluků, nadšenou vysokohorskou turistkou a vášnivou zahradnicí.