

Mapujeme IKIGAI v projektu



Napište, co to konkrétně pro vás znamená vnímat ve vašem projektu tyto jednotlivé aspekty, co to obnáší, co tam chybí či naopak přebývá.

Poslední aspekt si doplňte dle svého - co si tam potřebujete střežit právě teď, abyste ve vašem projektu vnímali co nejvíc Ikigai?

Radost

Pište sem

Lehkost

Efektivita

Smysluplnost

Laskavost k sobě

??? (dopíšte vlastní)

5 pilířů IKIGAI

Jak si přejete propisovat jednotlivé pilíře Ikigai do vašeho projektu?

Uvolnit se, oprostít se od sebe

Být tady a teď

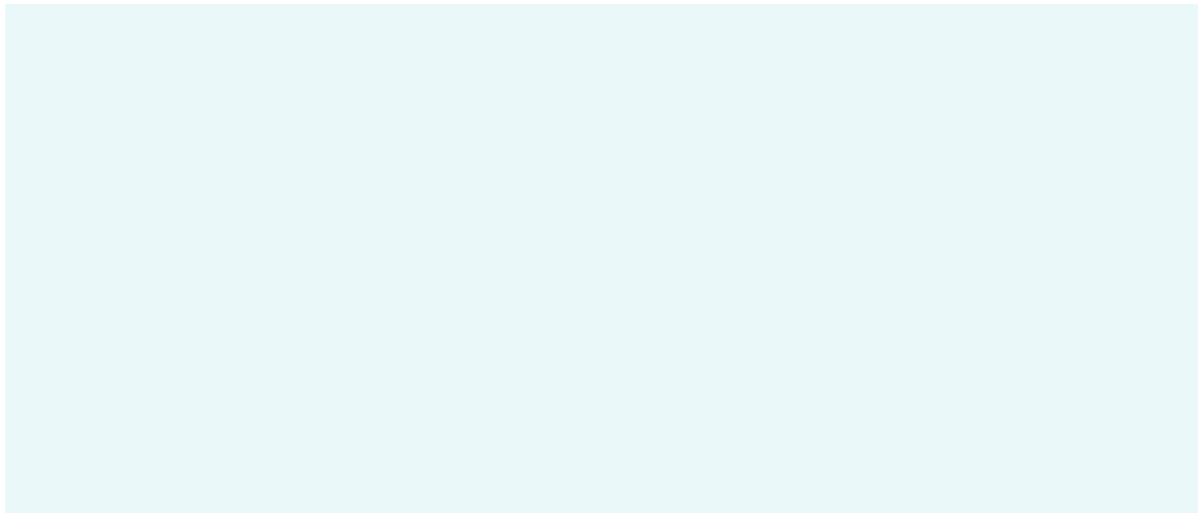
Radovat se z maličností

Začít s málem

Harmonie a udržitelnost

Moje sobecká motivace

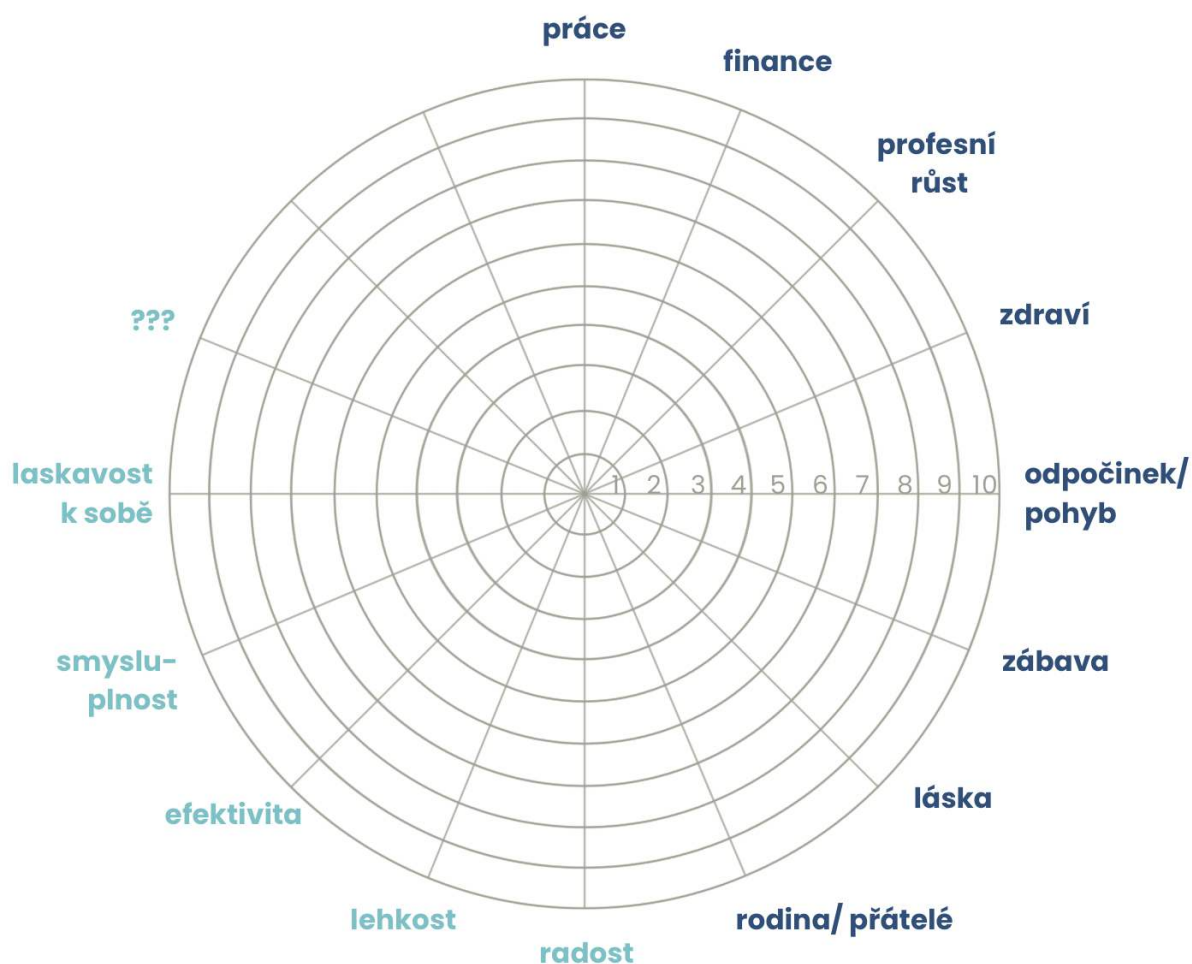
Co si přejete zažívat, dostávat, vnímat v projektu – jen pro sebe, co je vaše krásně sobecká motivace?



Moje ROVNOVÁHA v projektu 1

Využijeme KOLO rovnováhy a zmapujeme si důležité oblasti v projektu – jak profesní, tak životní, moje doporučené oblasti: práce, finance, profesní růst, zdraví, odpočinek/pohyb, zábava, láska, rodina/přátelé. A v projektu, aby byl Ikigai: radost, lehkost, efektivita, smysluplnost, laskavost k sobě a **doplněte min. jedno vaše ???** (co tam potřebujete vy právě teď)?

Ohodnoťte od 0 do 10, jak vnímáte, že to teď máte naplněné, jak teď jednotlivou oblastí žijete. Když body spojíte, jak je vaše kolo rovnovážné (kulaté)?



Co vám z toho vychází? Jak jsou různé oblasti propojené?

Moje ROVNOVÁHA v projektu 2

Co každá oblast pro vás znamená, jak to souvisí s projektem, co to obnáší, co tam potřebujete mít/nemít?

oblast	co to obnáší	skore
práce		0-10
finance		
profesní růst		
zdraví		
odpočinek/ pohyb		
láska		
rodina/ přátelé		
radost		
lehkost		
efektivita		
smyslu- plnost		
laskavost k sobě		
???		

Mapa příběhů mojí vášně

Postupně projděte od dětství dekády vašeho života a vytáhněte příběhy vaší vášně, které aspoň trochu mohou souviset s tímto vaším projektem: vnímali jste tam nadšení, smysl, za něco jste bojovali, něco jste dotáhli, zkrátka zažehlo to jiskru vašeho ohně. Co vás tam motivovalo? Co tam bylo pro vás důležité?

Můj příběh 1 Popis příběhu

Titulek
(+věk)

Můj příběh 2

Můj příběh 3

Můj příběh 4

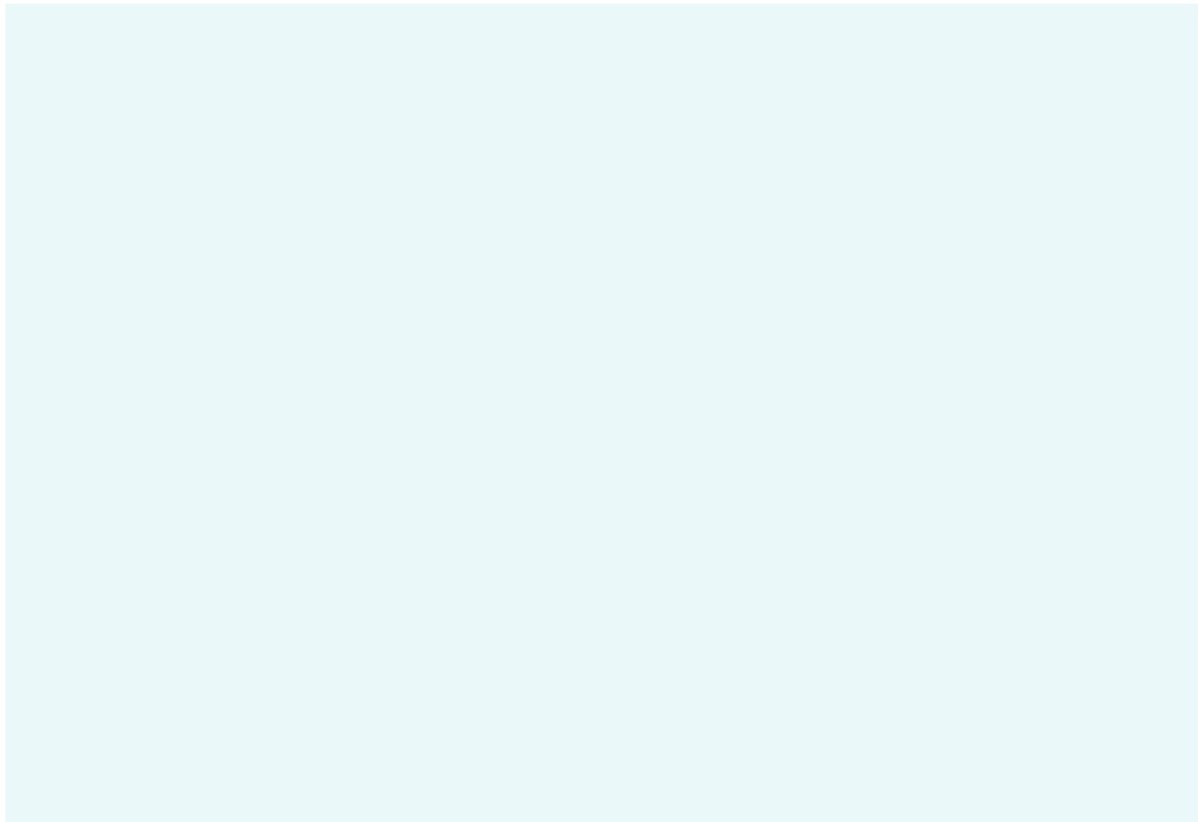
Můj příběh 5

Anketa mezi známými

Oslovte své známé z různých sfér, různého věku a zaměření a zeptejte se. Můžete využít návrhy otázek níže nebo napsat vlastní (a poslat přes messenger, e-mail, whatsapp, či jako google dotazník).

- Co se ode mě učíš?
- Čím jsem ti inspirací? V čem bys chtěl/a být jako já?
- S čím za mnou rád/a chodíš, abych ti pomohl/a?
- Při čem/kdy mě vidíš zářit?
- Co vnímáš jakou mou vášeň?
- Které 3 kvality mě podle tebe charakterizují?

Co mě z ankety zaujalo:



100 věcí, co chci zažít 🤩

Napište si seznam jakýchkoli zážitků, pocitů, emocí, aktivit..., které chcete **v rámci vašeho projektu** zažít/zažívat. Můžete si je také označit (klikem na MUST/ NICE) - rozdělit na rozhodně chci zažít (MUST HAVE) a to by bylo fajn (NICE TO HAVE):

1		MUST/NICE
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		

18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		

39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	

60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		

81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		