

Základní otázky pro Tvé ikigai



"Jako koučka a mentorka podporuji ženy v tom, aby dělaly, co vášnivě milují. Aby rozvíjely své dovednosti a přinášely světu to své úžasné, co ostatní lidé ocení a rádi jim za to zaplatí." Anna Novotná

**Chceš pro sebe teď udělat první krok?
Chceš začít žít v souladu s Tvým ikigai?
Odpověz si na základní otázky,
které jsem pro Tebe připravila.**

Činnosti, které se překrývají (setkávají uvnitř kruhů) mohou vést k pojmenování Tvého jedinečného přístupu k životu a podnikání. Zvu Tě k objevování. ;-)

Jaké to je žít ikigai?



Ikigai žije muž, který miluje rozbřesk. Brzy vstává a chodí na trh kupovat nejčerstvější ryby. Dělá z nich sushi, které je vyhlášené pro unikátní omáčky a tvary malých uměleckých děl. Baví ho neustále vymýšlet a vylepšovat své recepty.

Vše prodává v restauraci, která má celkem jen 20 míst k sezení. Jeho práce je tak vyhlášená, že na pohodlné živobytí si vydělá a plně rezervováno má na rok dopředu.

To, jak se jeho hostům vždy úžasem rozšíří oči, když ochutnají novou překvapivou kombinaci chutí koření a čerstvých ryb – to je pro tohoto muže k nezaplacení.

I. Pojmenuj si své silné stránky

Jaké jsou Tvoje silné stránky?

Co Ti dobře jde?

Co umíš?

V čem Tě baví dále se vzdělávat a rozvíjet?

Jaké jsou Tvé silné stránky vhodné pro Tvou profesi?

Jaké Tvé silné stránky Tě podporují v podnikání?

Co Ti dodává drive ve Tvém pracovním zaměření?

Jaké jsou Tvé vlastnosti osobnosti?

Inspirovat se můžeš v testu zdarma.

<https://www.16personalities.com/cs/osobnostni-test>

Jak s výsledkem pracovat?

Nespokoj se s "nálepkou" typu.

Přečti si svou výslednou „rolí“ a vypiš si silné stránky, se kterými souzníš. ;-)

Co se Ti zvědomilo? Máš otázky?

Ozvi se mi na email@annanovotna.cz

II. Pojmenuj si své vášně

Které činnosti miluješ?

Při jakých činnostech Tě pohlcuje flow?

Při čem dobíjíš baterky?

Co miluješ na své práci?

Co bys mohl/a dělat i zadarmo, protože Tě to tolik baví?

Co jsou Tvé vášně?

Do jakých činností jdeš naprosto naplno?

Co je pro Tebe největší odvaz?

Když si odpovídáš na otázky a zapisuješ činnosti, odpovědi z druhého a první oddílu už můžeš zkusit zapisovat do kruhů - šablony, kterou najdeš na předposlední straně.

Máš otázky? Ozvi se mi na email@annanovotna.cz

III. Co svět od Tebe potřebuje?

Jaké činnosti od Tebe svět potřebuje a Ty je světu rád/a nabídneš?

Může sem patřit například: Umím naučit....., Předávám nadšení z...., Umím vytvořit....., Umím analyzovat....., Umím vyrobit....., Umím vyprávět....., Umím pečovat....., Umím trénovat....., Umím budovat....., Umím propojovat....., Umím zjednodušit....., Umím vytvořit bezpečný prostor....., Umím se zeptat tak, aby se odkrylo uvědomění.....,

Dej pozor. Nepatří sem povinnosti, co od nás „asi očekávají“ ostatní - například „abych uklízela byt za všechny členy rodiny, protože jinak to nejde a byl by doma nepořádek.“

Jen pokud je úklid Tvou vášní, tak to do tohoto seznamu patří.

Vepiš si své odpovědi do kružnic

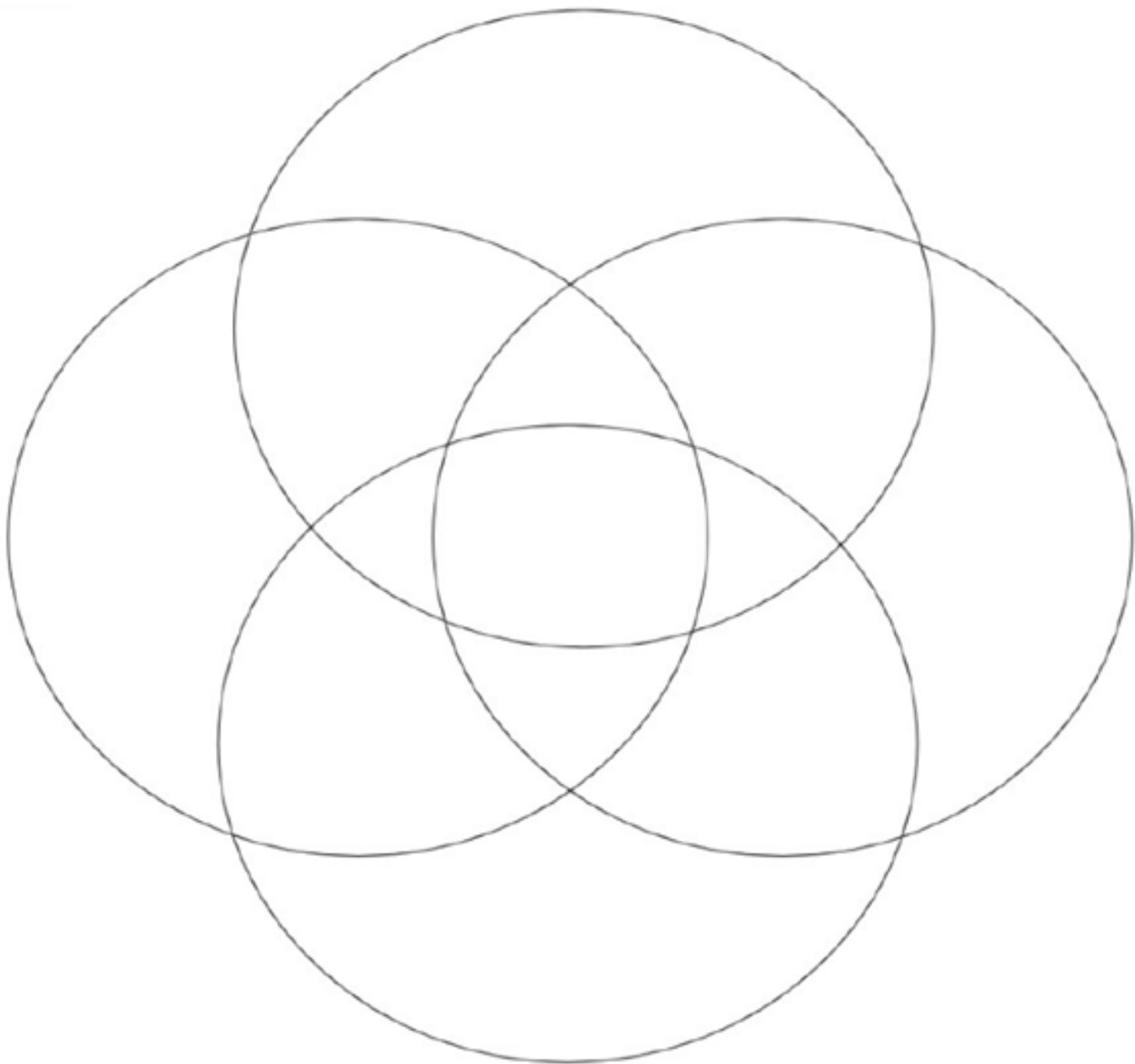
Činnosti, které jsi pro sebe zapsal/a do seznamů jednotlivých oblastí zapisuj do kružnic a hledej, kde se činnosti překrývají.

Na následující stránce máš šablonu k tisku.



Které činnosti tvoří Tvoje ikigai?

Moje IKIGAI



IV. Za co Ti lidé rádi zaplatí?

Co si od Tebe lidé rádi koupí, protože sami to:

- 1) neumí?**
- 2) nechtějí investovat tolik času se to naučit?**
- 3) Potřebují Tvou podporu?**
- 4) ani netuší, že to existuje, nebo že by jim to pomohlo?**
- 5) chtějí si ušetřit životní zkušenost, kterou jsi prožil/a a oni ji díky Tobě nebudou opakovat?**

V této části je nejlepší vycházet z referencí a zpětných vazeb od klientů či zákazníků. Odpovědi na otázky vepiš do kruhů na předcházející.

**Jaké činnosti se Ti ve středu ikigai poskládaly?
Ráda jsem Tě poznala a těším se na další setkávání.**