

Ikigai Audit

Odpovídejte na otázky níže intuitivně, upřímně sami k sobě a s pocitem zvědavosti.

●/● **Škálovací podněty:** ohodnoťte situaci na škále 1 – 5, kde 1 je nejméně a 5 nejvíce.

👉 **otázky k zamyšlení:** zkuste pro sebe si zodpovědět a zapsat vaše další kroky.

🌱 **Akční krok** – pro prohloubení sebereflexe.

● Cítím určitou míru spokojenosti každý den.

- 👉 Kdy se cítím nejvíc v klidu a naplněn/a a spokojen/a?
- 👉 Jak si tvořím prostor kolem i uvnitř sebe sama?
- 👉 Co mohu přidat, odebrat či upravit ve svém životě pro větší pocit naplněnosti a spokojenosti?
- 🌱 Za co všechno mohu projevit vděčnost? Na A4 sepiš kompletní seznam a popiš celou stranu.

● Vnímám, že rostu jako člověk a učím se každý den.

- 👉 Jak často saturuji svou zvědavost a potřebu se učit a rozvíjet?
- 👉 Jak moc s nadhledem dokáži reagovat na změny?
- 👉 V čem se aktuálně rozvíjím nebo o co se nyní zajímám?
- 🌱 Co mi aktuálně může pomoci se dát posouvat? Prober to se svými přáteli.

● Mám naději ve svou budoucnost a mám se na co těšit.

- 👉 Jak často si nastavuji, reviduji a vyhodnocuji své krátkodobé i dlouhodobé plány a cíle?
- 👉 Co by mi pomohlo vnímat svou budoucnost pozitivněji?
- 👉 Na co se těším nebo mohu těšit v tomto roce, měsíci, týdni i dnes?
- 🌱 Co mi přináší vnitřní pocit štěstí bez ohledu na ostatní lidi? Splň si alespoň 1 věc každý den.

● Mohu se svobodně rozhodovat dle vlastních hodnot a potřeb.

- 👉 V jaké oblasti svého života, kdy – kde – jak, se cítím nejvíc být sám/sama sebou?
- 👉 Jak moc mohu být autonomní ve věcech, které dělám?
- 👉 Komu nejvíce věnuji svůj čas, sobě nebo druhým lidem? A proč?
- 🌱 Jak často během dne své aktivity "musím" udělat vs. "chci" udělat.

● Mohu být sám/sama sebou.

- 👉 V jakých situacích mohu plně projevit své emoce, myšlenky a potřeby?
- 👉 Jaké osobní hranice si mohu nastavit vůči sobě i svému okolí, abych byl/a víc sám/sama sebou?
- 👉 Kdy si mohu více dovolit jen tvořit bez ohledu potřeby být dokonalý/á?
- 🌱 Co pro mě znamená "svoboda" a jak ji mohu přivítat do svého života?

● Cítím se být propojen/a s ostatními.

- 👉 Díky komu se cítím být viděn/a, a kdy naposledy jsem za to projevil/a vděčnost?
- 👉 Co mohu udělat pro to, abych se cítil/a být více součástí své komunity a svého kruhu přátel?
- 👉 Kdo je v mém životě, komu mohu zavolat i když nic nepotřebuji?
- 🌱 Zkus každý týden se ozvat někomu z přátel jenom proto, že chceš vědět, jak se mají.

● Můj život má smysl a přispívá k něčemu většímu/významnějšímu.

- 👉 Co je smyslem mého života, pro který se každý den probouzím?
- 👉 Co je mou jedinečností? Ať už je to můj životní cíl, talent nebo dovednost?
- 👉 Jak dokážu odpočívat aniž bych od sebe očekával jakýkoliv výkon?
- 🌱 Zkus sobě nebo čemu/komukoliv poděkovat každý den, za jakoukoliv maličkost.