

Praktické materiály

ZMAPUJTE SI SVOJI IKIGAI ZÓNU

v oblasti práce/podnikání



NA KOLIK SE V PRÁCI POHYBUJETE VE SVÉ IKIGAI ZÓNĚ?

Pojďte se nyní podívat do oblasti své práce (podnikání). Cílem je, abyste si upřímně zmapovali, v jaké míře se v této oblasti pohybujete ve své IKIGAI zóně. A ideálně si rovnou nastavili 1-2 akční kroky, které vás posunou výš.

Jak s kruhem pracovat?

Na následující stránce najdete kruh, který znázorňuje IKIGAI zónu. Je v něm 9 oblastí, které si jednu po druhé projděte a ptejte se:

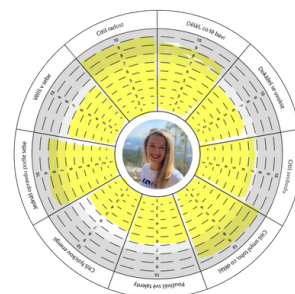
Na kolik od 1 do 10 v práci (podnikání) ...

- dělám, co mě baví?
- se dokážu uvolnit?
- cítím svobodu?
- bytostně cítím smysl toho, co dělám?
- používám prakticky své talenty?
- cítím fyzickou energii?
- jednám podle toho, co opravdu chci?
- věřím v sebe?
- cítím radost?

Každou oblast si vybarvěte až po číslo, které je pro vás aktuální. Cílem je se v dlouhodobém měřítku pohybovat v IKIGAI ZÓNĚ, tj. šedě označená zóna. (pocitová čísla 7 - 10)

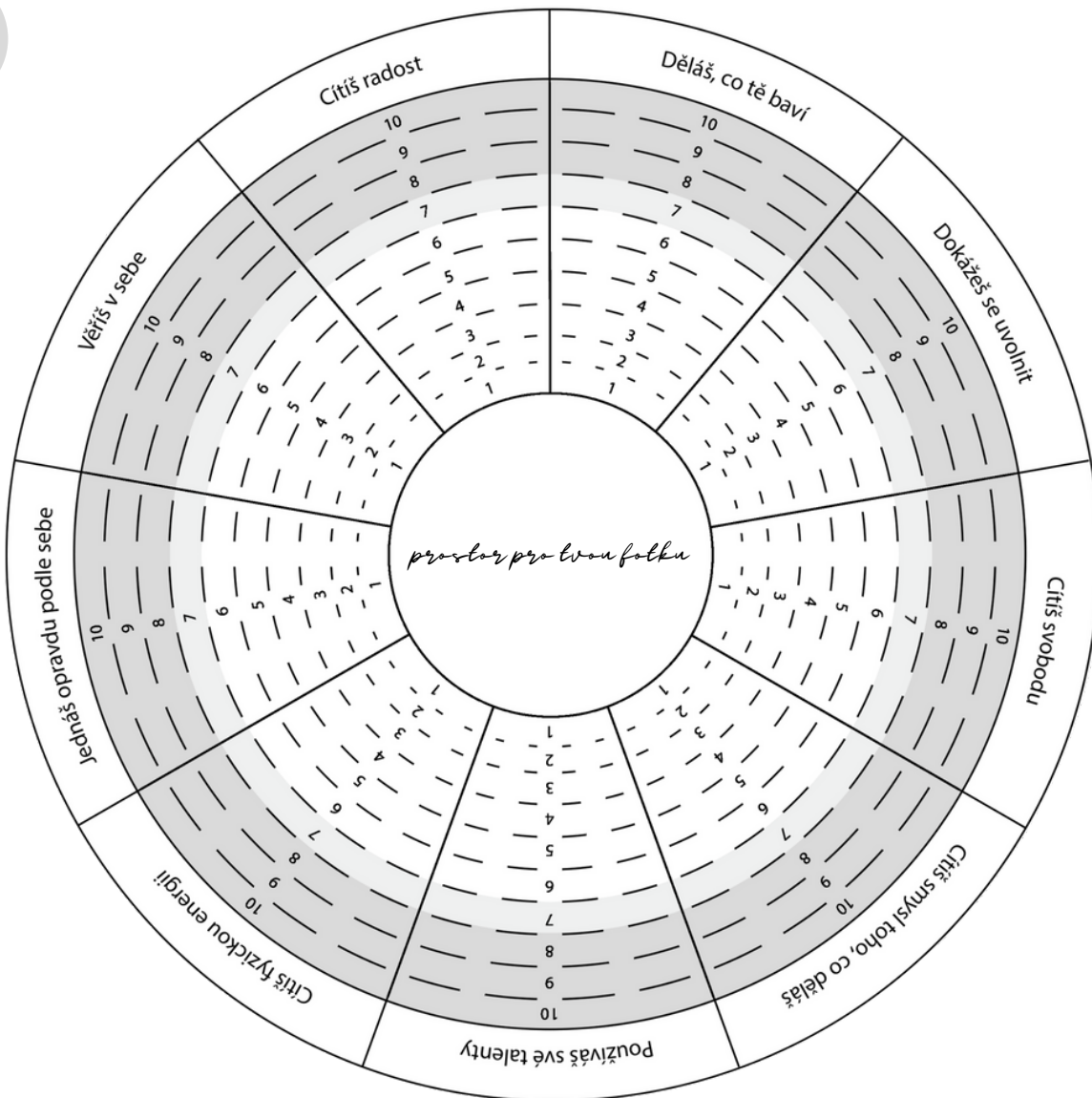
Podívejte se, které oblasti máte na nejnižších číslech, a vyberte si 1 nebo 2 oblasti, které chcete teď posunout.

Nastavte si konkrétní akční kroky.





Na kolik od 1 do 10 v práci (podnikání) ...



Jaké oblasti chci teď posunout?

.....

.....

Jaké konkrétní akční kroky mi v tom pomůžou?

.....

.....

.....





Pokud cítíte, že potřebujete individuální přístup, a chcete se vydat na objevnou cestku ke svému Ikigai opravdu kontinuálně a do hloubky, můžete využít Ikigai koučink.

Ráda vám na cestě budu podporou.

Víc info najdete tady:
<https://anetauhrova.cz/koucink>

Přeji, ať se co nejčastěji pohybujete ve své IKIGAI zóně.

Ing. Aneta Uhrová



[anetauhrova.kouc](https://www.instagram.com/anetauhrova.kouc)

