



ZNAJDŹ SWOJE IKIGAI

Ikigai to w Japonii określenie na powód, dla którego chcesz rano wstawać z łóżka. Kiedy doświadczamy trudności, Ikigai jest szczególnie istotne. Dzięki temu możemy skupić się na tym, co nas buduje, co daje poczucie sensu i radość. Przypomnieć sobie, że to TEŻ jest częścią życia, obok tego co trudne.

**Ważne!!!! DAŹ DO TEGO, ABY MIEĆ JAK NAJWIĘCEJ IKIGAI.
Aby całe Twoje życie nie opierało się na jednym:-)**

1. Przeanalizuj co stanowiło Twój dotychczasowy sens życia i sprawdź czy jest aktualne, czy to nie czas, aby zobaczyć, odkryć nowy.
2. Spróbuj znaleźć jak najwięcej IKIGAI, aby Twoja życiowa motywacja nie opierała się na jednym IKIGAI, aby mieć ich więcej. Kiedy utracisz w wyniku życiowych sytuacji (o tym jest ta lekcja!) swoje jedno IKIGAI, będziesz miała także inne powody do wstawania rano, które dają ci poczucie sensu.
3. Możesz zadać sobie kilka pytań:
Jaki sens ma dla mnie to co robię? To gdzie żyję? Jaki sens dla mnie ma mój styl życia?
To jak spędzam wakacje? Jak spędzam czas? Poszukaj go też w drobnych czynnościach.

JAKIE TO WSZYSTKO MA ZNACZENIE W MOIM ŻYCIU, JAKI TO MA SENS?