

КАК НАЙТИ *Икигай*

ЧТО ТАКОЕ ИКИГАЙ

Икигай — это японская концепция, которая переводится как «смысл жизни» или «причина быть». Это ощущение цели и смысла, которое делает вашу жизнь значимой и полной. Икигай возникает на пересечении четырех аспектов:

1. То, что вы любите (ваши страсти и интересы).
2. То, в чем вы хороши (ваши навыки и таланты).
3. То, что нужно миру (общественная польза или вклад).
4. То, за что вам могут платить (ваша профессия или источник дохода).

Когда все четыре аспекта пересекаются, вы достигаете состояния Икигай — это идеальная точка, где ваши увлечения, таланты, нужды общества и финансы находятся в гармонии.

Это не только работа, но и осознание своей роли в жизни и наслаждение каждым моментом. Икигай помогает найти баланс между тем, что приносит радость, и тем, что полезно для общества и стабильно в финансовом плане.

Шаг 1: Что вы любите? (Ваши страсти)

Возьмите лист бумаги и напишите все, что вам приносит радость и удовольствие. Это могут быть хобби, виды деятельности, которые вызывают у вас вдохновение и энергию.

Задайте себе вопросы:

- Что я могу делать часами и не уставать?
- Какие темы или занятия меня интересуют больше всего?

Шаг 2: В чем вы хороши? (Ваши таланты)

Определите свои сильные стороны, профессиональные и личные навыки. Подумайте, в чем вы лучше других или что вам легко удается.

Вопросы для размышления:

- В чем мои основные сильные стороны?
- Какие навыки и таланты я развивал(а) на протяжении жизни?

Шаг 3: Что нужно миру? (Польза для общества)

Подумайте о том, какие проблемы или потребности окружающего мира вы могли бы помочь решить. Это может быть на уровне вашего окружения или на глобальном уровне.

Вопросы для размышления:

- Какие глобальные или местные проблемы я хотел(а) бы решить?
- Как я могу принести пользу людям с моими навыками?

Шаг 4: За что вам могут платить?
(Финансовая устойчивость)

Подумайте о том, за что вы могли бы получать деньги, используя свои таланты и страсти. Какие профессиональные возможности могут принести вам доход?

Вопросы для размышления:

- За что мне уже платят или за что могли бы платить?
- Какие профессиональные пути я могу развивать, чтобы это приносило доход?
-

Шаг 5: Пересечение элементов (Ваш Икигай)

Теперь, когда у вас есть списки для всех четырех элементов, найдите пересечения между ними.

Там, где ваши страсти, таланты, потребности общества и возможность заработка пересекаются — и есть ваш Икигай. (используйте рисунок)

Шаг 6: Формулировка Икигай

Напишите короткое предложение или фразу, которая отражает вашу миссию, основанную на Икигай. Это должно быть простое утверждение, которое соединяет ваши ответы из предыдущих шагов.

Пример: "Моя миссия — помогать людям достигать финансовой стабильности, используя мои знания в управлении финансами, которые я люблю и которые востребованы в обществе."

Шаг 7: Действие

После того как вы нашли свой Икигай, начните предпринимать конкретные шаги для его реализации. Это может быть изменение карьеры, развитие новых навыков или концентрация на определенных проектах.

Важно действовать в гармонии с вашим Икигай, чтобы жить осознанной, сбалансированной и наполненной жизнью.

Икигай — это не только о профессии, но и о жизни в целом. Это способ найти баланс между тем, что важно для вас, и тем, как вы можете сделать свой вклад в этот мир.



ДРУГИЕ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ

В методе Икигай важно не только полное пересечение всех четырех элементов, но и понимание того, что возникает, когда пересекаются лишь некоторые из них. Это помогает глубже осознать свои сильные стороны и точки роста.

Увлечение, страсть (пересечение: то, что вы любите + то, в чем вы хороши).

Это то, что вдохновляет вас и приносит удовольствие, а также то, в чем вы талантливы.

Плюсы: вы будете заниматься тем, что вызывает радость, и это даст вам удовлетворение.

Минусы: если не найдется способа монетизировать или предложить это миру, то вы можете чувствовать себя нереализованным и финансово нестабильным.

Миссия (пересечение: то, что вы любите + то, что нужно миру).

Здесь вы соединяете свои страсти с потребностями общества. Это приносит глубокое внутреннее удовлетворение, ведь вы знаете, что вносите вклад в развитие мира.

Плюсы: ощущение смысла и цели, когда вы видите, как ваша работа влияет на других.

Минусы: если не хватает необходимых навыков или финансовой поддержки, это может привести к чувству неопределенности и нестабильности.

Профессия (пересечение: то, в чем вы хороши + то, за что вам могут платить).

Это ваше мастерство или умение, за которое вы получаете вознаграждение. Это может быть стабильная карьера, которая дает финансовую безопасность.

Плюсы: стабильный доход и возможность профессионального роста.

Минусы: если вы не испытываете любви или не видите смысла в этой деятельности, это может привести к скуке или даже выгоранию.

Призвание (пересечение: то, что нужно миру + то, за что вам могут платить).

Здесь вы работаете над тем, что востребовано, и за что люди готовы платить. Это может быть работа, которая решает важные проблемы и имеет практическое применение.

Плюсы: возможность влиять на мир и при этом зарабатывать деньги.

Минусы: если эта деятельность не соответствует вашим страстям или талантам, она может казаться вам рутинной и бездушной.