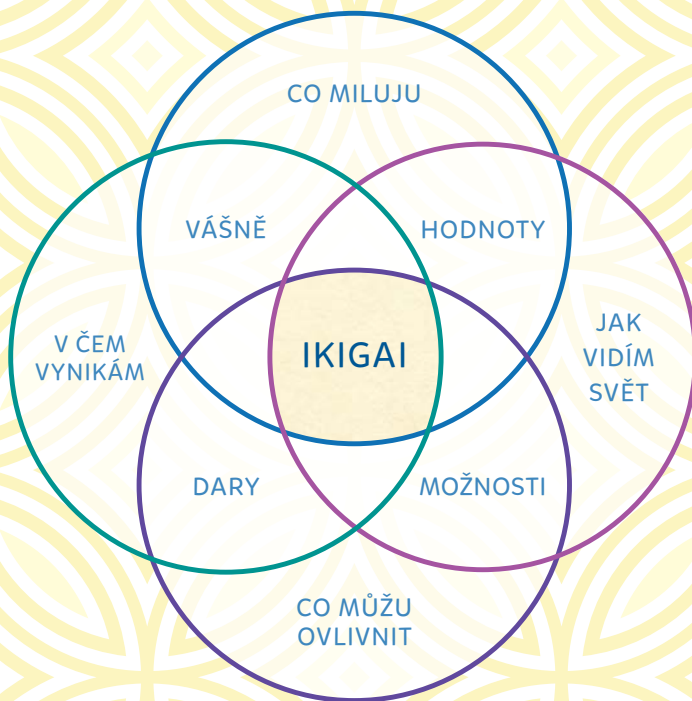


..... MŮJ MALÝ

IKIGAI

..... DENÍK



Objevování japonského tajemství
dlouhého, šťastného a naplněného života

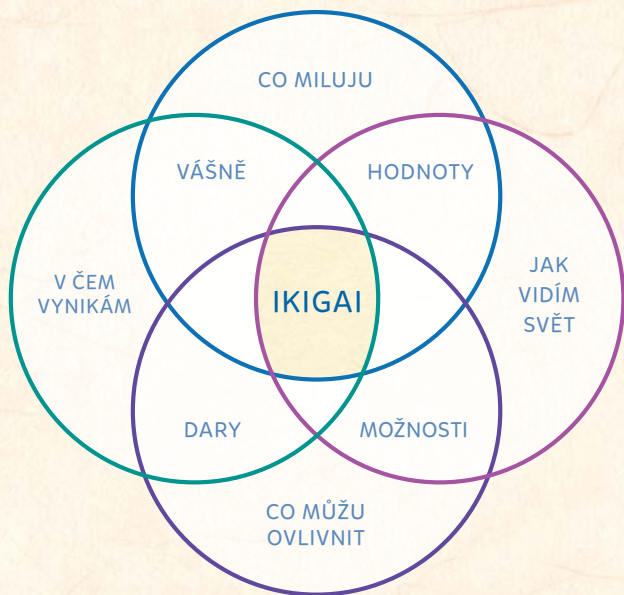
.....

• AMANDA KUDO •

..... MŮJ MALÝ

IKIGAI

..... DENÍK



Objevování japonského tajemství
dlouhého, šťastného a naplněného života

.....

• AMANDA KUDO •



Nakladatelství ANAG



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako My Little IKIGAI Journal. Publikováno po dohodě s nakladatelstvím St. Martin's Press

© St. Martin's Press, 2018

Ilustrace © Shutterstock.com, 2018

Design knihy Katie Jennings Campbell

Překlad © Bc. Julie Tesla, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

Můj malý IKIGAI deník

Objevování japonského tajemství
dlouhého, šťastného a naplněného života

Amanda Kudo

Z anglického originálu My Little IKIGAI Journal
přeložila Bc. Julie Tesla

Vydalo Nakladatelství ANAG

Odpovědná redaktorka Bc. Monika Semerádová

Sazba Mgr. Markéta Pučoková

Printo, spol. s r. o.

G. Sochora 1379, 708 00 Ostrava-Poruba

ISBN 978-80-7554-242-7

ANAG, spol. s r. o.

Kollárovo nám. 698/7, 779 00 Olomouc

tel.: 585 757 411, fax: 585 418 867

e-mail: obchod@anag.cz

www.anag.cz



OBSAH

5

OBJEVTE SVÉ IKIGAI

9

VAŠE VÁŠNĚ

Co milujete

41

VAŠE DARY

V čem vynikáte

73

VAŠE HODNOTY

Jak vidíte svět

103

VAŠE MOŽNOSTI

Co můžete ovlivnit

125

A TEĎ TO CELÉ SPOJTE

CO VÁM CHYBÍ?

Co by bylo třeba k tomu, abyste se každé ráno

probudili fyzicky i duševně plní energie a měli chuť se vrhnout do nového dne? Vědomí, že čas, který máte před sebou, má nějaký účel a je plný možností? Tajemství spočívá v objevení vašeho ikigai – nebo znovunalezení cesty k němu.

Můžete zdravě jíst, pravidelně cvičit a pečovat o sebe pomocí antistresových technik, ovšem pokud nejste napojeni na své ikigai, chybí vám nepostradatelný klíč ke štěstí a zdraví.

Japonské slovo *ikigai* můžeme přeložit jako „důvod k bytí“ a lze ho také vnímat jako „důvod, proč vstát z postele“. Podle japonské kultury má každý své ikigai a držet se ho ve všem, co děláme, je právě oním tajemstvím dlouhého a šťastného života. Japonci v důchodovém věku si jen tak nedají nohy na stůl: dál se věnují svému ikigai, v němž cítí naplnění a uspokojení. Není divu, že obyvatelé jistě vesnice na Okinawě, jednom z japonských ostrovů, patří k nejdéle žijícím lidem na světě. Je to ovšem univerzální pravda: mít v životě nějaký cíl je velice prospěšné. Odborníci zabývající se sto- a víceletými lidmi jsou přesvědčeni, že pokud znáte své poslání, prodlouží vám to život až o sedm let!



NIKDY NENÍ PŘÍLIŠ POZDĚ

Kdy jste byli v dětství nejšťastnější? Vzpomeňte si na pár konkrétních událostí, činností nebo míst, která ve vás vyvolávají pocit radosti nebo svobody.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vzpomeňte si
na své sny
a bojujte za ně.

PAULO COELHO



VSTUPTE, MÁME OTEVŘENO!

Představte si, že začínáte podnikat: otevíráte vlastní restauraci. Ve kterých úkolech se cítíte takříkajíc jistí v kramflecích a těšíte se, až se jich ujmete, a které úkony naopak svěříte druhým?

	Já, já!	Já ne!
Sestavování menu,	☐	☐
Příprava jídla,	☐	☐
Interiér a dekorace	☐	☐
Rekonstrukce či stavební projekt	☐	☐
Propagační kampaň	☐	☐
Vytvoření loga a nápisů	☐	☐
Starost o finance	☐	☐
Vítání zákazníků	☐	☐



Být sám sebou
ve světě, který se
nás neustále snaží
změnit, v něko-
ho
jiného, je ten
největší úspěch.

RALPH WALDO EMERSON



CO JSTE ZAŽILI?

Jeden z největších darů, o který se můžeme podělit, je empatie, pochopení cesty, po které kráčí někdo jiný. Jaké výzvy nebo překážky jste v životě již překonali – nebo se s nimi právě potýkáte? Které z těchto zkušeností by mohly pomoci někomu jinému?



SEZNAM HODNOT

Ať už si to uvědomujeme, nebo ne, při každém svém rozhodnutí se rozhodujeme i pro určité hodnoty. Kterých deset hodnot je pro vás nejdůležitějších? Zakroužkujte je. Které tři jsou na vaší cestě životem zcela zásadní? Označte je hvězdičkou.

Akce	Klid	Originalita
Autentičnost	Krása	Otevřenost
Bohatství	Kreativita	Péče o druhé
Čestnost	Láska	Pevné přesvědčení
Dobrodružství	Loajalita	Poctivost
Dokonalost	Logika	Pospolitost
Důvěryhodnost	Moudrost	Potěšení
Harmonie	Nezávislost	Přátelství
Houževnatost	Odevzdanost	Představitivost
Humor	Odhodlanost	Přijetí od ostatních
Individualita	Odvaha	Přínos pro druhé
Jednoduchost	Optimismus	Reputace
Jistota	Organizovanost	Respekt

[illegible]

ODHALTE TAJEMSTVÍ NEKONEČNÉHO ŠTĚSTÍ A PEVNÉHO ZDRAVÍ!

Můžete zdravě jíst, žít aktivně a dobře zvládat stres, a přesto přehlížet významnou část rovnice zdraví-štěstí, jak tvrdí odborníci zabývající se nejdéle žijícími lidmi na světě. Jaká je tedy ona chybějící část? Znat a respektovat své ikigai neboli „důvod k bytí“.

Můj malý IKIGAI deník je přesně to, co potřebujete, abyste objevili své poslání a prodloužili si tak život až o sedm let!

- o Více než 120 stran podnětných otázek, kreativních cvičení a inspirativních rad, které vás dovedou k vašemu jedinečnému ikigai.
- o Rozvíjejte se – poznávejte, co milujete, v čem vynikáte, jak vidíte svět a co můžete ovlivnit.
- o Pouhých pár minut denně strávených s tímto deníkem vám osvětlí vaše poslání a probudí ve vás radost!

Amanda Kudo ctí své ikigai prostřednictvím psaní a organizování akcí. K jejím vášním patří objevování nových uměleckých ateliérů všude, kam cestuje, a rozmazlování jejích Jack Russell teriérů Jacka a Molly. Žije kousek za Filadelfií.



9 788075 542427

Doporučená cena 289 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY