

5 Nap az Ikigai Felfedezéséhez **Munkafüzet**

TALÁLD MEG ÖNMAGAD - 5 NAP AZ IKIGAI FELÉ



Step by Step Akadémia

Üdvözöllek, csodás utazó!

Ez a munkafüzet egy szeretetteljes tér, ahol megengedheted magadnak, hogy kapcsolódj önmagadhoz. Az Ikigai – az a japán fogalom, ami a lét értelmét, motivációját jelenti – nem egy távoli álm, hanem benned él. Ebben az 5 napban minden naphoz tartozik:

- egy vezetett gyakorlat,
- önreflexiós kérdések,
- megerősítés,
- és egy mini „Érzéseim ma” rész.

Vidd magaddal ezt a füzetet – kávé mellé, csendes percekhez, vagy akár esténként lefekvés előtt.



1. NAP – Amit SZERETSZ



Gyakorlat: A belső mosoly-lista



Írd le azokat a tevékenységeket,
amik igazán örömmel töltenek el:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____





1. NAP – Amit SZERETSZ

 Gondold végig:

- Melyikben érzed, hogy eltűnik az idő?
- Mi volt az, amit gyerekként szívből élveztél?
- Milyen élményben vagy te önmagad?





1. NAP – Amit SZERETSZ



Mai megerősítem:

„Amit szeretek, az nem véletlen. Ott kezdődik az utam.”



Ma így érzem magam:

- Lelkes
- Kíváncsi
- Bizonytalan
- Inspirált
- Más: _____



Amit SZERETSZ



Step by Step Akadémia



2. NAP – Amiben jó vagy



Gyakorlat: A visszatérő
dicséretetek

1.Miben kérnek tőled tanácsot?

2.Milyen helyzetekben érzed magad
kompetensnek, „erősnek”?

3.Volt olyan, amit természetesen
csináltál, mások meg csodálkoztak
rajta?



2. NAP – Amiben jó vagy



Top 3 erősségem:

-
-
-



Mai megerősítésem:

„A tehetségem nem véletlen. Ajándék,
amit használhatok.”



Amiben jó vagy



Step by Step Akadémia



3. NAP –

Amire a világnak szüksége van

♥ Gyakorlat: Empátia-térkép
1.Kinek a helyzete érint meg igazán?
(pl. nők, gyerekek, idősek,
vállalkozók, stb.)

2.Miben tudnád őket támogatni a
saját tudásoddal?

3.Ha segíthetnél, mit adnál először?



3. NAP –

Amire a világnak szüksége van

1 mondatban:

„A világ számára értékes lehet, ha
én...”



Mai megerősítésem:

„Az én érzékenységem érték.
Valakinek pont rám van szüksége.”



Amire a világnak szüksége van



Step by Step Akadémia



4. NAP –

Amiből BEVÉTEL lehet



Gyakorlat: Ajándékból lehetőség

1. Mi az, amit szívesen csinálnál úgy is, ha nem fizetnének érte?

→

2. Melyik tevékenységért fizetnének mások örömmel?

→

3. Tudnál példát mondani olyan nőre, aki abból él, amit szeret?

→



4. NAP –

Amiből BEVÉTEL lehet



Ötletem arra, mivel próbálhatnám meg:



Mai megerősítésem:

„A világ nem csak adni enged. Képes vagyok fogadni is.”

Amiből BEVÉTEL lehet



Step by Step Akadémia



5. NAP –

Az IKIGAI összekapcsolása



Gyakorlat: Az Én Ikigai-
mondatom

Töltsd ki az alábbi 4 részt saját
gondolataiddal:

- Szeretem, amikor...

→

- Jó vagyok abban, hogy...

→

- Fontosnak tartom, hogy
segítsek...

→

- El tudom képzelni, hogy ezt úgy
csináljam, hogy...

→



5. NAP –

Az IKIGAI összekapcsolása



Gyakorlat: Az Én Ikigai-
mondatom



Végső megfogalmazás:

„Azt érzem, hogy a világban a helyem
ott van, ahol...”





Az IKIGAI összekapcsolása



Step by Step Akadémia

ZÁRÁS: *Mini Ikigai Térkép*

Rajzold le vagy írd be az alábbi mezőkbe:

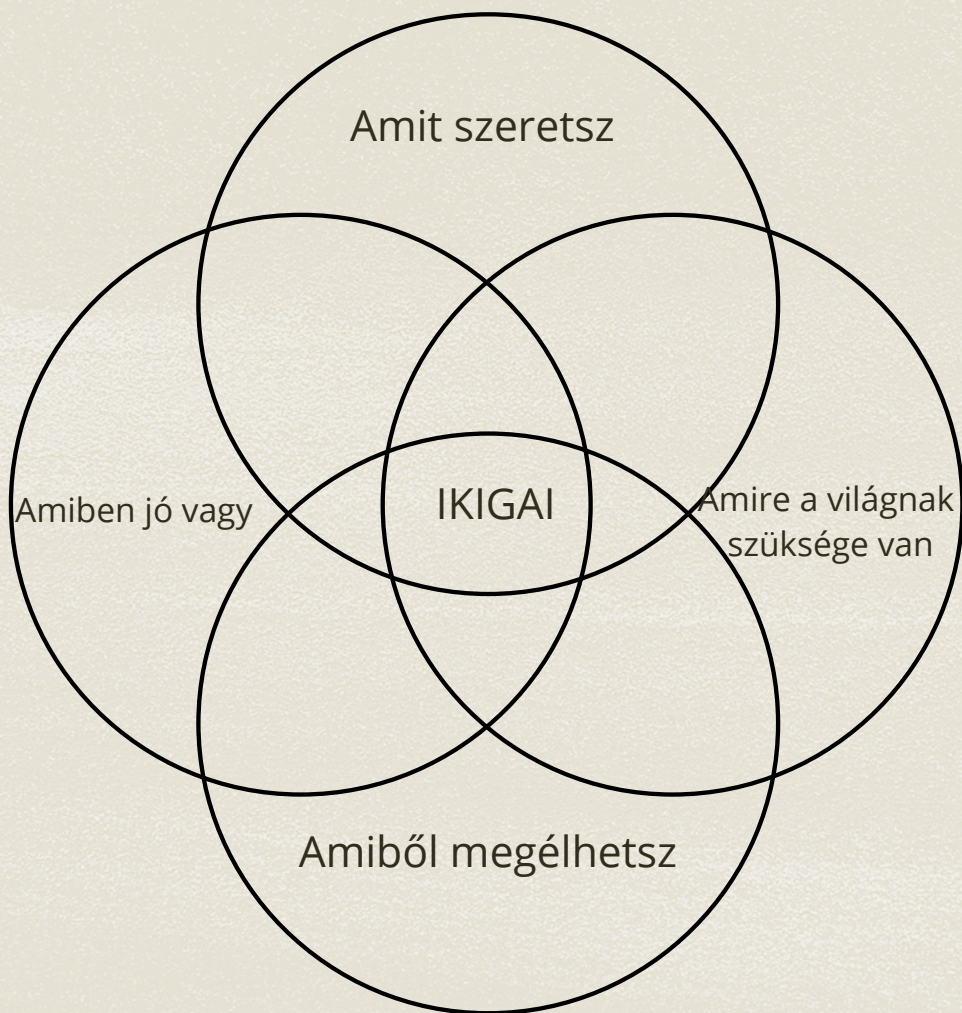
- Amit szeretsz 
- Amiben jó vagy 
- Amire a világnak szüksége van 
- Amiből megélhetsz 

A metszéspontban: **IKIGAI**



ZÁRÁS: *Mini Ikigai Térkép*

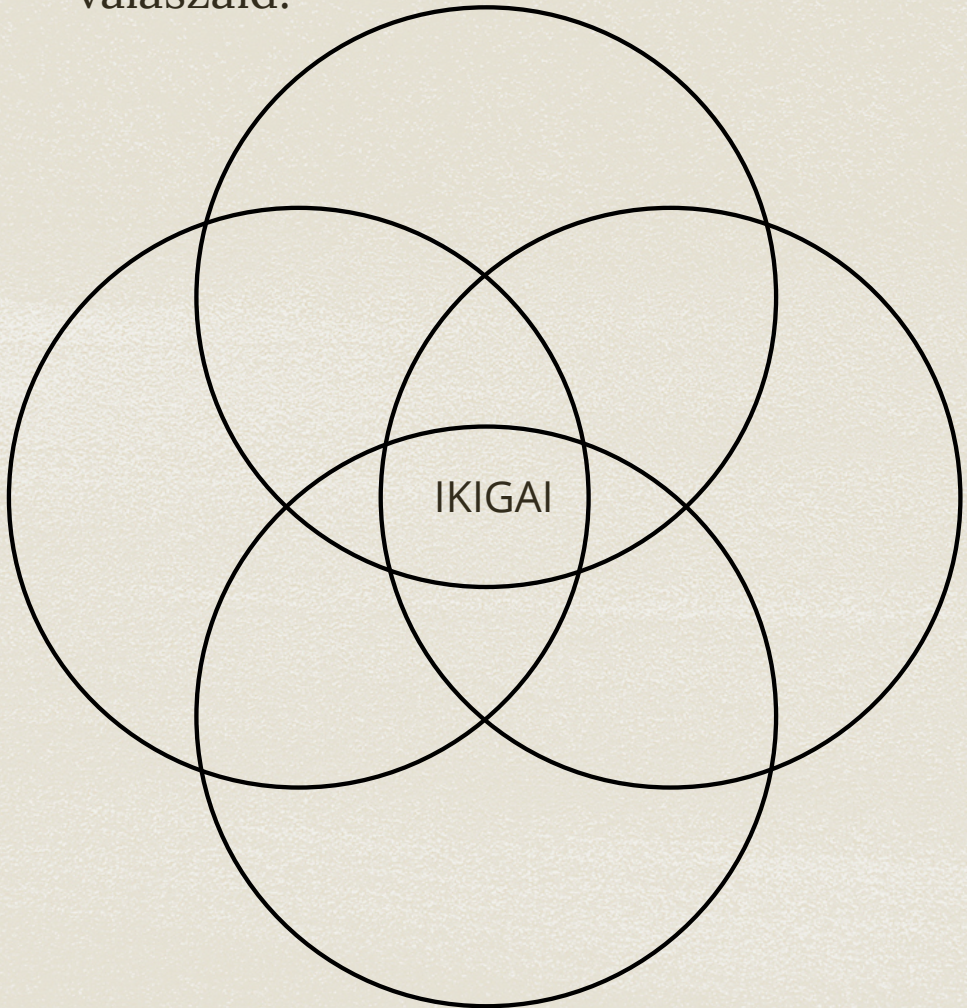
Írd be az alábbi mezőkbe:





ZÁRÁS: *Mini Ikigai Térkép*

Írd be az alábbi mezőkbe a saját válaszaid:



Füzet vége – záró gondolat

**Köszönöm, hogy időt szántál
MAGADRA.**

Ne feledd: amit most írtál, az nem
egy feladat – hanem egy **térkép**.
Bármikor visszatérhetsz ide.

*„A bőség ott kezdődik, ahol
kapcsolatban vagy önmagaddal.”*

Step by Step Akadémia

Jogi nyilatkozat és felhasználási feltételek

Tulajdonjog és szerzői jogi védelem

1. Szellemi tulajdon

- Az E-bookban / E-könyvben elérhető minden tartalom – ideértve, de nem kizárólag a szöveges, képi, videós, hanganyagok, grafikai elemek, logók, márkajelzések – a Szolgáltató szellemi tulajdonát képezi.
- A digitális termékek a 1999. évi LXXVI. törvény (Sztj.) hatálya alá tartozó szerzői jogi védelem alatt állnak.

2. Felhasználási jog korlátozása

- A Vásárló a megvásárolt digitális termékeket kizárólag saját, személyes használatára jogosult felhasználni.
- A Vásárló semmilyen formában nem jogosult a tartalmakat átdolgozni, sokszorosítani, nyilvánosságra hozni, közzétenni, továbbértékesíteni vagy terjeszteni harmadik személy részére.
- Tilos a hozzáférési adatok (felhasználónév, jelszó, belépési link) megosztása vagy egyéb módon való hozzáférhetővé tétele harmadik fél számára.

3. Jogkövetkezmények

- A szerzői jogok megsértése, az engedély nélküli felhasználás, másolás, terjesztés vagy a jogtalan hozzáférés biztosítása jogi eljárást von maga után.
- A Szolgáltató jogosult a szerzői jogok megsértése miatt kártérítési igénnyel fellépni.

Írta és szerkesztette: Step by Step Akadémia

Step by Step Akadémia

