



Спомагателни въпроси за анализ на Икигай - ресурсите

Отделете 30 минути само за себе си. Изключете телефона си. Помолете близките си да не ви безпокоят. Пуснете си музика и се потопете в своя свят. Тръгнете на пътешествие в търсене на своя Икигай (в превод от японски – „търсене на смисъла на живота“)

Какво обичате?

- Какво не ви омръзва да правите никога
- Към какви занимания се връщате независимо колко време е минало?
- Какво обичахте да правите като дете?
- За какво мечтаехте като дете?
- Кое занимание ви кара да забравите за света около вас?

В какво сте добри?

- За какво приятелите/колегите и близките ви търсят най-често помощ то вас?
- Има ли нещо, в което наистина полагате усилия да бъдете добър/-а?
- Какви умения развивате в свободното си време?

За какво ви плащат?

- Какво бихте правили, ако не бяхте ангажирани с текущата си месторабота?
- За какво бихте искали да ви плащат?
- За какво са ви плащали през годините?

От какво всъщност се нуждае светът?

(Мислете за по-голямата перспектива – тенденции, проблеми, нужди и потребности – свои и на своите познати, както и хората извън най-близкия ви кръг)

- Как бихте създали позитивен ефект в света около вас?
- От какво се нуждаят хората? Кои са тенденциите, които наблюдавате? До какви предизвикателства водят?

Винаги бъдете отворени да пробвате нещо ново, защото никога не знаете какво всъщност би ви станало любимо, докато не го опитате.

Вие се променяте, във времето ще се промени и вашия Икигай! Икигай не е съществително. Икигай е глагол. Процес. Пътешествие.

Опитайте те се да сведете своя Икигай до едно изречение, например моят е:

Създавам и управлявам бизнес организации, които допринасят за икономическото овластяване на жените чрез информационно-комуникационните технологии и достъп до качествено образование от най-ранна детска възраст.

Ако горните въпроси не са ви помогнали да намерите отговор на своите въпроси и да попълните пълноценно таблицата за личния Икигай, опитайте да разширите с тези:



Вътрешни налични ресурси

- Какви знания и квалификации притежавате?
- Притежавате ли сертификати в дадена област?
- Какво вашите приятели/ колеги описват като твои силни страни?

Вътрешни необходими ресурси

- Имате ли конкретни умения, които смятате, че трябва да развиете, за да се справите успешно при ежедневните дейности?
- Чрез какви дейности/информационни канали/ обучения можете да придобиете необходимите знания/ умения/ квалификации, за да постигнете целта си?

Външни налични ресурси

- Има ли в живота ви човек (или хора), до когото да се допитвате в различни предизвикателни ситуации?
- С кого можете да работиш заедно по каузите, които са важни за вас?

Външни необходими ресурси

- Къде/у кого можете да намерите допълнителна подкрепа, за да постигнете своите цели?
- Има ли хора или организации, които работят по сходни на вашите цели? Какво бихте могли да постигнете заедно?