



## Jak objevovat smysl v každodenních okamžicích?

(Praktické sebekoučovací kartičky inspirované 5 pilíři Ikigai podle Kena Mogiho)

*Štěstí je často v těch nejběžnějších okamžicích.*

*Stačí se na ně zaměřit.*

*Otázky pro sebe:*

- Jaká byla dnes jedna drobnost, která mi udělala radost?
- Které smyslové vjemy (vůně, barvy, chutě...) mě těší?
- Jaký malý krok mohu udělat pro svůj lepší den, aniž by mě zahltil?

*Cvičení:*

- **Radostník:** Každý den si poznačte jednu maličkost, která vás potěšila.
- **Krok za krokem:** Napište si jednu věc, kterou byste chtěli začít dělat a nejmenší možný krok, který k ní dnes uděláte.

### 1. Radovat se z maličkostí

*Sebepřijetí nám přináší klid a spokojenost. Uvědomíme si svou jedinečnost a přestaneme se srovnávat s ostatními.*

*Otázky pro sebe:*

- Které své vlastnosti si nejvíce cením?
- Jak se na sebe dívám ve srovnání s ostatními? Je to pro mě přínosné?
- Jaký malý krok mohu dnes udělat k tomu, abych byl/a se sebou spokojenější?

*Cvičení:*

- **Zrcadlo sebepřijetí:** Postavte se před zrcadlo, podívejte se sami sobě do očí a řekněte si nahlas tři věci, které na sobě oceňujete.
- **Zrcadlení v lidech:** Zamyslete se nad třemi lidmi, které obdivujete. Jaké vlastnosti s nimi sdílíte? Jak byste je mohli více rozvíjet?

### 2. Přijmout sebe sama

*Vědomý život v souladu se sebou, přírodou a komunitou přináší dlouhodobý klid.*

*Otázky pro sebe:*

- Cítím se v životě v rovnováze? Pokud ne, co mě vyčerpává?
- Jak mohu dnes více naslouchat svému tělu?
- Co mohu změnit, abych žil/a více v souladu se svými hodnotami?

*Cvičení:*

- **Žebřík harmonie:** Seřadte podle vaší priority: práce, odpočinek, vztahy, pohyb, koníčky, jídlo, příroda. Jak můžete vnést více rovnováhy do svého dne?
- **Přirozené tempo:** Udělejte dnes alespoň jednu věc pomaleji a plně si ji užijte.

### 3. Harmonie a udržitelnost

*Každý malý krok a dětská zvědavost otevírají cestu k novým možnostem a vlastnímu smyslu života.*

*Otázky pro sebe:*

- Kdy jsem naposledy začal/a něco nového s nadšením a zvědavostí?
- Jaký malý krok mohu udělat dnes, aby můj každodenní život více naplňoval a bavil?
- Co bych rád/a zkusil/a, kdybych neměl/a žádná omezení?

*Cvičení:*

- **Zápisník zvědavosti:** Každý den si napište jednu věc, která vás zaujala nebo ve vás probudila zvědavost.
- **Zlepšovák:** Vyberte si jednu běžnou věc, činnost, a navrhnete jak ji o něco vylepšit.

### 4. Začít s málem

*Jediný okamžik, který máme, je ten přítomný.*

*Otázky pro sebe:*

- Kdy se cítím opravdu přítomný/á?
- Jak často si dovolím „jen tak být“ bez spěchu a přemýšlení?
- Jakým malým krokem mohu vnést více klidu do každodenního života?

*Cvičení:*

- **1 minuta přítomnosti:** Na chvíli zavřete oči a zaposlouchejte se do zvuků kolem vás.
- **Záměr dne:** Ráno si napište jedno slovo, které vystihuje, jak se chcete cítit dnes.

5. Být tady a teď

1. **Vyberte si jeden pilíř** – projděte si jednotlivé karty a zaměřte se na tu, která vás nejvíce osloví.
2. **Odpovězte si na otázky** – stačí pár minut denně a zamyslet se nad odpověďmi. Pište si své postřehy nebo si je jen promyslete.
3. **Vyzkoušejte jednoduché cvičení** – vyberte si alespoň jedno a zařadte ho do svého dne. Může to být drobný krok, který postupně vytvoří pozitivní návyk.
4. **Sledujte změny** – po týdnu si zhodnoťte, co vám průvodce přinesl. Jak se cítíte? Co vám pomohlo? Chcete pokračovat?

Jak kartičky použít?

- ✓ Větší klid a radost z každodenních okamžiků
- ✓ Lepší vnímání sebe sama a svých hodnot
- ✓ Přirozenější spojení s tím, co je pro vás důležité
- ✓ Jednoduché rituály, které podpoří vaši spokojenost

Co vám to přinese?

*Ikigai není cíl, ale  
způsob, jak žít každý  
den smysluplně.  
Začněte už dnes!*



kreativniterapie.cz