

Find dit livsformål

Navn: _____

Dato: _____

Øvelse. Find din Ikigai

For at finde din ikigai skal du for hvert af de fire hovedområder i cirklerne skrive de aktiviteter og emner ned, som du elsker, og de ting, du er god til. Tænk derefter på, hvad verden har brug for - specifikt fra dig. Endelig; Hvad kan du blive betalt for i forhold til dine talenter og erfaringer?

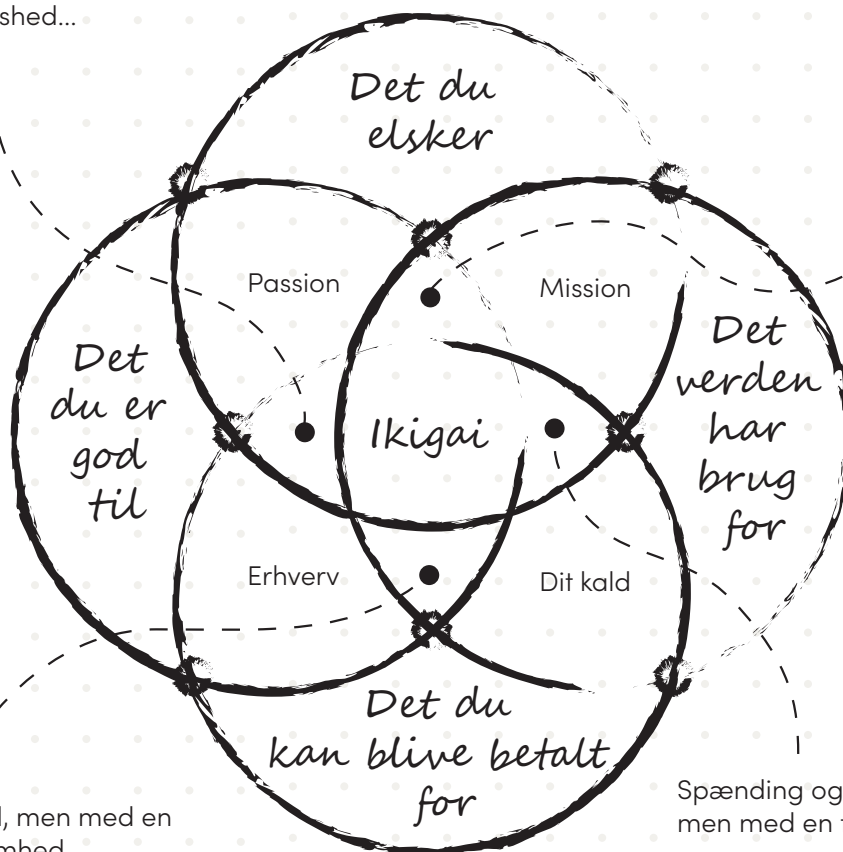
Herefter skal du finde forbindelserne mellem hver af cirklerne. Hvad elsker du for eksempel, som verden også har brug for? Hvad er du god til, som du også kan blive betalt for? Svarene på disse spørgsmål vil hjælpe dig til at identificere måder til at opnå balance imellem alle områderne.

Tilfredshed, men med en følelse af formålsløshed...

Glæde og fylde, men ingen rigdom...

Komfortabel, men med en følelse af tomhed...

Spænding og selvtilfredshed, men med en følelse af usikkerhed..



Find dit livsformål

Navn: _____

Dato: _____

Find din Ikigai

Når du føler, at du har en passende forståelse af, hvem du egentlig er inderst inde, brainstormer du og finder et par ting, der kan være din ikigai. Find frem til, hvordan alle fire områder kan krydse hinanden. Se for dig, hvordan dit liv så vil se ud, hvis du indfører disse ting i dit liv. Spørg så dig selv; "Hvad har jeg brug for at starte med og hvad har jeg brug for at stoppe med, for at komme dertil?"

Ankend din frygt

Start med at lave en liste over din frygt i forhold til det at finde dit livsformål. Hvad i denne kigai-øvelse er skræmmende for dig? Hvad er det ukendte, der får dig til at blive overvældet? Tænk over, hvordan dette bidrager til dit niveau af selvtillid.

Identificer derefter det, der beviser at din frygt tager fejl. Hvilken løgn prøver din frygt at fortælle dig?



Find dit livsformål

Navn: _____

Dato: _____

Kræv dine værdier

Start med at lave en liste over alt, hvad du værdsættes, eller brug listen med kerneværdier som inspiration. Beskær derefter listen til 5 af dine dybeste værdier.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Når du ser på din liste, skal du tænke på, hvordan dit nuværende liv og arbejde understøtter og reflekteres i disse værdier. Hvordan dukker de op for dig til dagligt? Hvilke eksempler har du på tidspunkter, hvor du virkelig har levet efter dine indre værdier?

Tænk derefter på, hvilke værdier du muligvis ignorerer eller slet ikke er opmærksom på. Hvordan kan du få mere opmærksomhed på disse værdier? Hvad har du brug for at starte med, eller stoppe med, for fuldt ud at favne og efterleve dine værdier?

Handlekraft

Tænk på, hvor du gerne vil være næste år.

Derefter skal du opdele dette mål i **12 konkrete handlinger** eller ændringer, du skal foretage for at nå dette mål. Find din foretrukne planlægger, notebook eller kalender frem, og tildel hver måned en handling for det næste år.

- | | |
|----------|-----------|
| 1) _____ | 7) _____ |
| 2) _____ | 8) _____ |
| 3) _____ | 9) _____ |
| 4) _____ | 10) _____ |
| 5) _____ | 11) _____ |
| 6) _____ | 12) _____ |