



IKIGAI och Ditt livsändamål

Ability© 2024

Mål med presentationen:

- Du funderar över vad som är viktigt för dig i livet - förutom ett jobb eller yrke.
- Du funderar över vad som är ditt IKIGAI.
- Du tänker och funderar på frågorna som hänger ihop med att hitta sitt IKIGAI.
- Du funderar över ditt Livsändamål, och svarar på frågorna kring det.
- Du får en tydligare bild över hur du vill leva ditt liv.
- Du reflekterar och ser hur du kan dra nytta av presentationen i ditt jobbsökande.



IKIGAI - det du brinner för

- Vad får dig att vilja stiga upp på morgonen?
Vi människor behöver inte bara mat och husrum för att må bra - vi vill också känna att vårt liv har mening och mål.
- Vi behöver känna glädje och passion över det vi gör under vår vakna tid, men samtidigt vill vi inte känna oss helt uppslukade av våra egna, själviska intressen.
- För att helheten ska kännas bra måste vårt engagemang också samspela på ett naturligt sätt med de materiella behoven och med världen runt omkring oss.





Ikigai - vårt livsyfte, det som ger oss glädje och mål i livet

- Det japanska begreppet *ikigai* är svåröversatt, men betyder ungefär "anledning att finnas till".
- Ikigai är ordet för det som får oss att vilja gå upp på morgonen.
- Det som ger våra liv ett syfte, mening och mål, och gör att vi känner glädje och tillfredsställelse.

Hur hittar du då din IKIGAI - din anledning att stiga upp på morgonen?

Ikigai utgör **en samlingspunkt** där de viktigaste sakerna i livet samverkar, i balans och harmoni med varandra.



I den punkten möts det du brinner för, det du är bra på, det du kan försörja dig på och det samhället behöver.



IKIGAI behöver inte vara ditt yrke

- Det viktiga är att själsliga och mer materiella behov lever i samspel och harmoni med varandra.
- Målet är att hitta glädje, självuppfyllelse och en känsla av social tillhörighet - i dina vardagliga aktiviteter och rutiner.

Ditt skäl att vilja gå upp på morgonen kan förändras med tiden



Om dessa fyra aspekter
– passion, talang,
mission och profession
– inte lever i harmoni
med varandra, så
uppstår det lätt en
känsla av
otillfredsställelse.



Om exempelvis mission
saknas i ekvationen, så
kan du uppleva att det
du gör förvisso är roligt,
men att du egentligen
inte "behövs" i
samhället.



Eller om passion saknas
i ekvationen så kan du
känna dig både
ansvarsfull, kompetent
och behövd, men
ändå ha en känsla av
tomhet.



Enligt ikigai ska man
alltid sträva efter att i
möjligaste mån skapa
balans mellan dessa
fyra värden.

Det viktiga är att se sitt liv
som en helhet, där allting
hänger ihop.



Dina materiella, själsliga och
sociala behov är alla
sammanlänkade och
påverkar varandra.



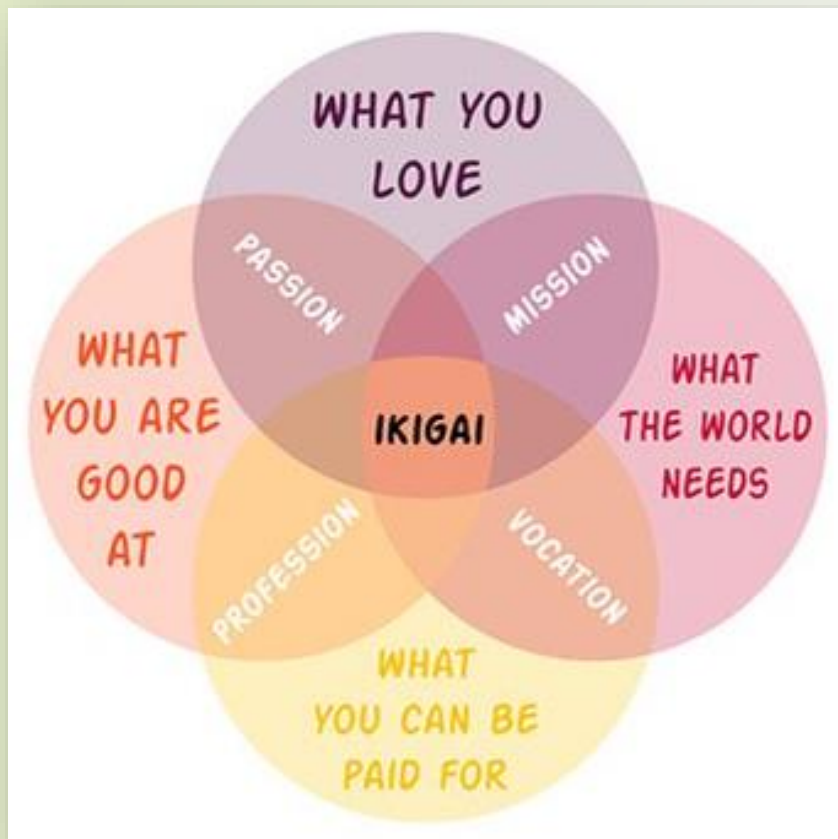
Även ditt fysiska välmående
är en del av helheten, varför
det också är viktigt att du
sköter din kost och motion
och att du lever i kontakt
med naturen.



Detsamma gäller dina
värderingar, prioriteringar
och önskningar.



Ditt liv är
en helhet



Om du vill hitta din IKIGAI så kan du utgå ifrån fyra frågeställningar:

1. Vad älskar du? Vad brinner du för?
2. Vad är du bra på?
3. Vad behöver världen från dig?
4. Vad kan du få betalt för?

Besvara dessa fyra frågor, och försök sedan att identifiera punkten där de möts.



Ditt livsändamål

- Vi kan alla känna oss vilsna och förvirrade av och till, men det hör till vår natur på vår vandring genom livet!
- Vi lär och vi växer av livets alla skeenden även om vi ibland kan känna att vi bär på en alltför tung börda.
- Då är det vanligt att vi ställer oss frågan:
– vad är mitt livsändamål?



Går det tungt eller flyter livet på?

- Om du i ditt liv tycker att du möter motstånd, hinder och svårigheter i nästan allt du företar dig – då är det dags att du reflekterar över ditt sätt att tänka och hur du kan förändra det?
- En måttstock för livsändamålet är när vi tycker att livet flyter på bra!



6 frågor för att hitta Ditt livsändamål

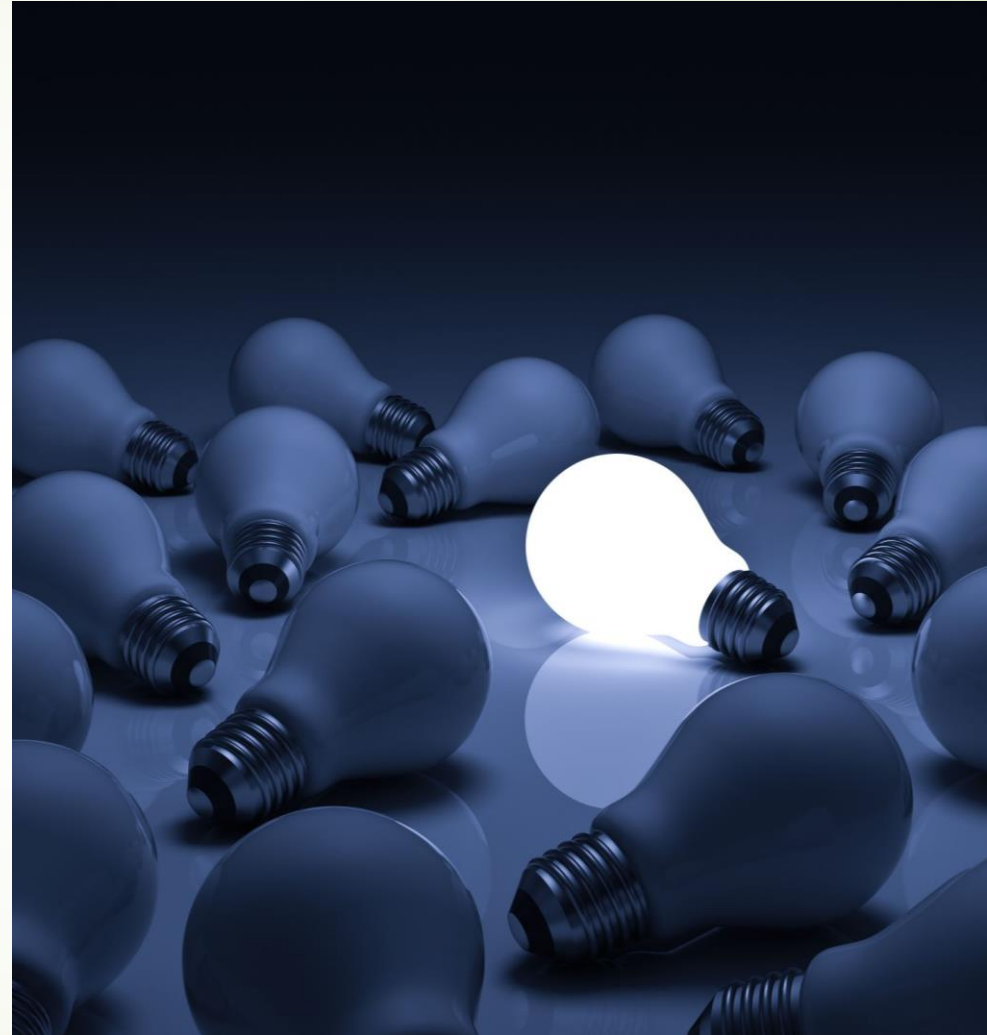


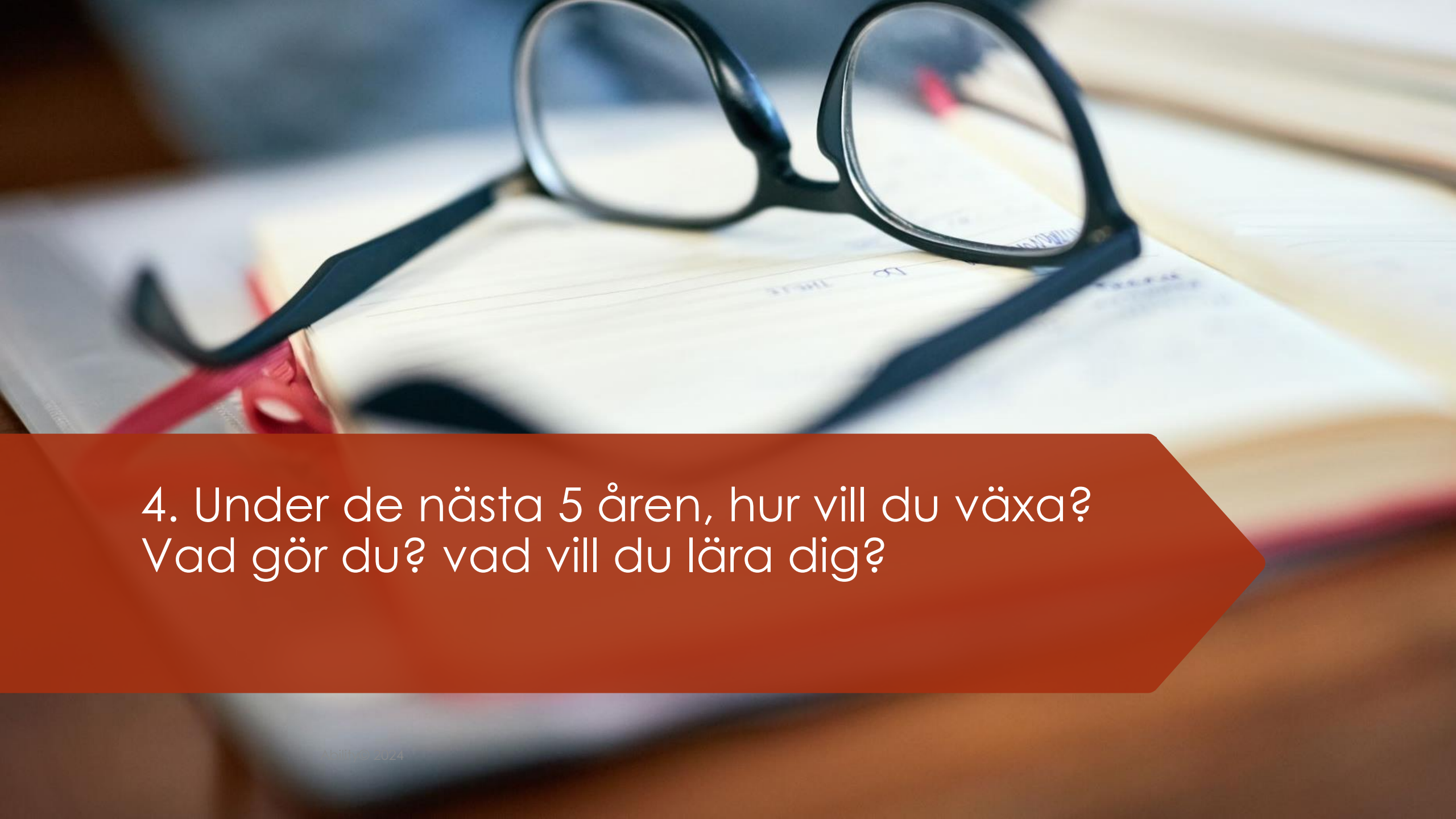
1. Vad är lek för dig, men arbete för alla andra?

2. Om du inte
behövde
tjäna pengar,
vad skulle du
faktiskt vilja
göra?



**3. Vilken slags
människor får
du energi av,
och vad gör
du för att hitta
dem?**





4. Under de nästa 5 åren, hur vill du växa?
Vad gör du? vad vill du lära dig?

5. Vad är det du verkligen vill göra, men är för generad att berätta om för någon?

6. Om du inte skulle känna dig misslyckad, vad skulle du då våga göra?



Lever du redan utifrån ditt livsändamål?

Svara Ja eller Nej på dessa frågor:

1. Du kan ärligt erkänna vad som fungerar och vad som inte fungerar i ditt liv.
2. Du har en tro på att alla människor föds med minst en talang som är unik.
3. Du tror på att livet kan förändras när du ändrar tankesätt, attityder och övertygelser.
4. Du är på det klara med att du vill leva i flödet av ditt livsändamål.
5. Du är övertygad om att du alltid har ett val.
6. Du drar till dig händelser och människor vid rätt tidpunkt.
7. Du tror på att din intuition leder dig i ditt livsändamål.

Om du kan svara JA på samtliga ovan så är ditt livsändamål nära att visa sig eller så har det redan framträtt.

Veckans uppgift:

1. Fundera över vad som är viktigt för dig i livet – förutom ett jobb eller yrke?
2. Förstod du vad IKIGAI handlar om?
3. Svara på frågorna som hänger ihop med att hitta ditt IKIGAI.
4. Svara på frågorna som hänger ihop med att förstå ditt Livsändamål.
5. Har du svarat på frågorna för att se om du redan lever utifrån ditt Livsändamål?
6. Har du fått en tydligare bild över hur du vill leva ditt liv?
7. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur kan du ha nytta av det i ditt jobbsökande?

