



Икигай

Ики, собственно, и значит «жизнь», а гай — «ценность, смысл». Гай, в свою очередь, происходит от слова кай, которое значит «раковина». Дело в том, что в период Хэйян (794-1185) раковины считались драгоценностью. Таким образом, слово «икигай» можно воспринимать как поиск ценности жизни.



Ритуал освобождения

Чтобы поймать **икигай**, отпустите весь свой опыт.

Запрещенные слова: не знаю, не получится, был печальный опыт, уже не тот возраст, еще не этот возраст, у меня для этого нет, я еще не дорос душевно, сил не хватит, нет помощников, нужно еще... (родить, вырастить, построить)....

Вам можно все!!!

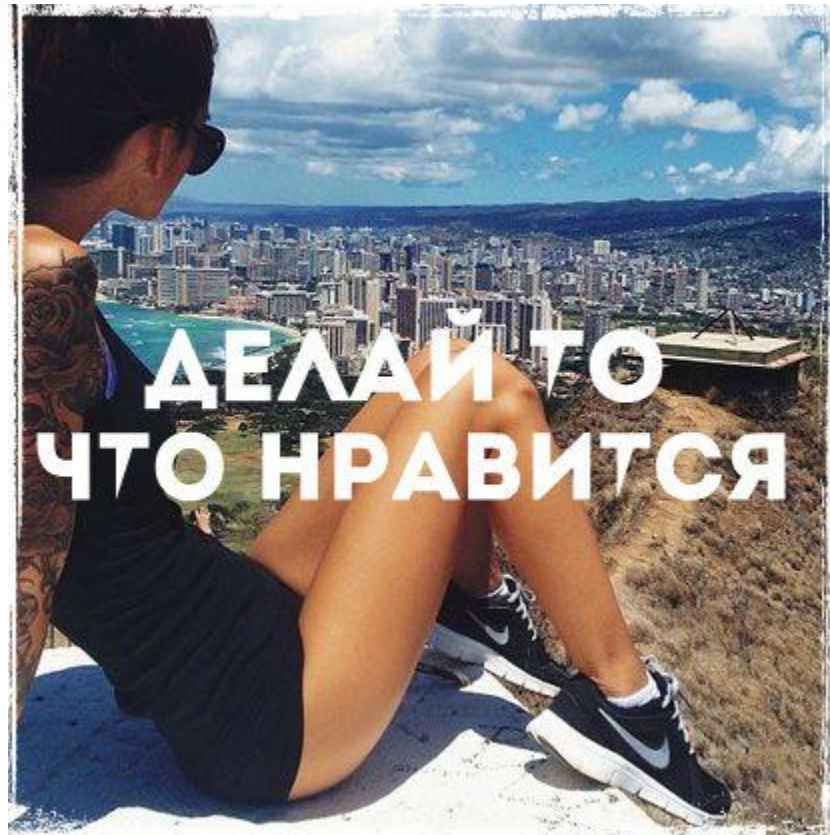
Входной билет

Ответь на вопрос: КТО ТЫ?



Красная планета

Задание: напиши список того, что ты любишь делать по жизни






- За каждую карточку вы получаете 1 балл
- Если вы у кого-то возьмете карточку, подарите ему 1 балл
- Если случится так и карточка с этим занятием будет у всех, то каждый получает по 3 балла

Баллы

Время написания – 10 минут. Мне прислать список



Выберите из списка 3-5 самых любимых дел, от которых вы испытываете колоссальный драйв и заряд!

СИНЯЯ планета

Что такое делать хорошо?

Вас хвалят, дают обратную связь

Вы или кто-то пользуется
результатом

Вы делаете это регулярно

У вас спрашивают совета

Вы все делаете вовремя

Критикуют конкуренты

Ставят в пример

Вам за это платят

Вас просят сделать это еще. И еще

Вы получаете удовольствие!




Матрица делания

Двигаемся физически	Создание (строительство , приготовление)	Убирание, избавление	Выращивание	Систематизация, наведение порядка
Передача информации	Лечение, исцеление	Изменение чего-либо, развитие	Обучение	Наслаждение, получение удовольствия
Соблюдение правил своих и чужих	Управление	Мышление (анализ, планирование, выводы)	Восприятие чего-то (слышим, видим)	Реагируем
Мотивация и вдохновение	Создание условий	Эмоционируем	Тренируемся	Продаем и убеждаем
Общаемся, разговариваем	Прощание	Творим	Измеряем	Исследуем



Подводим итоги

- Попали делом в ячейку – 1 балл
- 3 и более дела в ячейке – 2 балла
- Заполнили 5 ячеек – 3 балла
- Заполнили всю матрицу (в каждой ячейке хотя бы по делу) – 25 баллов



Зеленая планета

Дело, приносящее пользу

Что такое польза?

- Польза может быть краткосрочной и долгосрочной. Например, когда вы строите дом, в нем могут жить будущие поколения
- Дело может кому-то приносить пользу, а кому-то вред. Например, вы строите дом, но губите растения и природу под ним.

Задание

Придумайте 3 дела,
которое приносит
пользу



Кому приносит пользу?

Я	Мои близкие , семья	Мои друзья	Культура	Искусство
Животные	Растения	Будущие поколения	Отношения и чувства	Природа
Старики	Женщины	Мужчины	Другие народы	Дети



Подсчитываем очки

- За каждую пользу – 1 балл
- Если кому-то наносит вред – минус 1 балл.

- Рассказывайте про свои дела!