

Уровень икигай в жизни

Уважаемый, (имя)!

Рады, что Вы заинтересовались уровнем икигай в Вашей жизни. Икигай - это смысл жизни, некая весомая причина, которая заставляет человека просыпаться по утрам, и открытие которой приносит удовлетворение и придает большей значимости и наполненности человеческой жизни.

Предлагаем ответить на вопросы для определения, насколько жизнь приносит Вам удовольствие. Перед Вами 10 открытых вопросов для размышления и 5 блоков с вопросами с вариантами ответов. Каждый блок вопросов соответствует определенному принципу икигай.

Желаем удачи!

Поиск икигай

1. Что я люблю?
2. Что мне нравилось делать или о чем думать в детстве?
3. Что из того, чем я занимаюсь в свободное время, делает меня счастливым?
4. Что у меня действительно хорошо получается?
5. 5 моих сильных сторон?
6. За какой помощью ко мне чаще обращаются люди?
7. За какие умения и таланты мне могут платить?
8. Мои источники вдохновения?
9. Часто ли меня можно вывести из себя?
10. Что нужно миру? Что я могу принести миру?

Блок 1: начинайте с малого

1. Разделяете ли Вы большую проблему на несколько маленьких для ее решения?

- Да Нет

2. Идея попробовать что-то новое, двигаясь маленькими шажками, кажется Вам привлекательной?

- Да Нет

Блок 2: принимайте себя

1. Часто ли Вы сравниваете себя с другими??

- Да Нет

2. Склонны ли Вы к конкуренции с коллегами?

- Да Нет

3. Часто ли Вы обновляете модель телефона?

- Да Нет



4. Легко ли Вы поддаетесь посторонним влияниям? Позволяете ли переубеждать или стоите на своем?

Да Нет

5. Нравятся ли Вам комплименты окружающих, связанные с Вашими приобретениями?

Да Нет

6. Склонны ли Вы ожидать реакцию других?

Да Нет

7. Задевает ли Вас отсутствие обратной связи?

Да Нет

8. Обращаете ли Вы внимание, если на Вас смотрят?

Да Нет

9. Придираетесь ли Вы к другим людям по поводу и без повода?

Да Нет

10. Прибегаете ли Вы к сарказму и ядовитым замечаниям в беседе с другими людьми?

Да Нет

11. Стараетесь ли Вы угождать людям только из-за их социального или финансового статуса?

Да Нет

12. Важно ли для Вас то, что люди о Вас думают?

Да Нет

13. Дело, которым Вы занимаете приносит ощущение роста и развития?

Да Нет

14. Вы говорите с гордостью о деле, которым Вы занимаетесь?

Да Нет

15. Можете ли Вы сказать, что ничто не может выбить Вас из седла?

Да Нет

Блок 3: гармония и устойчивость

1. Считаете ли Вы себя гармоничным человеком?

Да Нет

2. Находите ли Вы баланс в вашей жизни?

Да Нет

3. Имеете ли Вы вредные привычки?

Да Нет



4. Приносит ли Ваша работа радость в Ваше сердце?

Да

Нет

5. В поисках своего предназначения Вы предпочтете:

Это выгодно

Мне нравится это делать

6. Ощущаете ли Вы вкус к делам и жизни?

Да

Нет

7. Вы достигаете или ощущаете состояние потока в своей работе или занимаясь своим хобби?

Да

Нет

8. Часто ли Вы испытываете беспокойство без видимых на то причин?

Часто

Редко

9. Состоите ли Вы в браке или в постоянных отношениях?

Да

Нет

10. Как часто Вы жалуетесь на плохое самочувствие?

Часто

Редко или почти никогда

11. Вы занимаетесь спортом?

Да

Нет

12. Вы много ходите пешком?

Да

Нет

13. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

Да

Нет

14. Часто ли Вам приходится выходить из зоны комфорта?

Да

Нет

15. Сколько часов Вы спите?

6 и менее

7 и более

16. Чувствуете ли Вы, что ошибки и поражения дали Вам бесценный опыт, который пригодится в будущем?

Да

Нет

17. Что для Вас представляет наибольшую ценность:

Материальные блага

Умение контролировать сознание

18. Часто ли Вы жалеете себя?

Да

Нет



Блок 4: радость мелочам

1. Радуетесь ли Вы утреннему солнцу?

- Да Нет

2. Замечаете ли Вы как распускаются деревья?

- Да Нет

3. Часто ли Вы обращаете внимание на мелкие детали?

- Часто Редко или почти никогда

4. Легко ли Вас обрадовать?

- Да Нет

5. Вы радуетесь мелочам в течение дня?

- Да Нет

6. Принес ли Вам сегодняшний день какой-нибудь ценный опыт?

- Да Нет

7. Обладаете ли Вы умением узнавать и ценить те радости жизни, которые имеют смысл лично для вас?

- Да Нет

8. Имеете ли Вы сентиментальные ценности?

- Да Нет

9. Занимаетесь ли Вы своим хобби, по меньшей мере, 3 раза в неделю?

- Да Нет

10. Часто ли Вы видите в друзьями?

- Да Нет

Блок 5: умение быть здесь и сейчас

1. Часто ли Вы думаете о прошлом?

- Да Нет

2. Часто ли Вы грустите, вспоминая о прошлом?

- Да Нет

3. Вы склонны к планированию?

- Да Нет



4. О чем Вы думаете чаще?

- Успех Поражение

5. Рады ли Вы находиться здесь и сейчас?

- Это выгодно Мне нравится это делать

6. Часто ли Вы сравниваете прошлое и настоящее, в пользу прошлого?

- Да Нет

7. Часто ли Вы мечтаете о будущих возможностях?

- Да Нет

8. Как на Вас действуют воспоминания?

- Положительно, радостно Негативно, навевают грусть

9. Есть ли у Вас страх неизвестности?

- Да Нет

10. Склонны ли Вы к прогнозированию?

- Часто Редко или почти никогда

11. Похожи ли Вы в реальной жизни на идеал себя самого, представляемый в мечтах?

- Да Нет

12. Кажется ли Вам жизнь бессмысленной и бесполезной?

- Да Нет

13. Ощущаете ли Вы вкус к делам и жизни?

- Да Нет

14. Чувствуете ли Вы в себе духовные силы, которые помогают Вам справиться с любым страхом?

- Да Нет

Спасибо!