

Otázky k 5. kruhu Kdo opravdu jsi

*Tato část patří konečnému zabalení – tím, že je klient schopen říct hrdým hlasem a postaven do své síly Kdo opravdu je a jaká je jeho mise/Ikigai mantra. Druhá půlka sezení patří plánu, jak sebe konkrétně propsat více do života – tvoříme strategii, která vychází z nitra. Na konci reflektujeme celý Ikigai proces retrospektivně a hledáme klíčové AHA momenty. S klientem uděláme závěrečný vnitřní test. Tímto končíme fázi **dream-plan** a “do” už je na něm. Užijte si spolu tuto závěrečnou párty!*

Tvorba mise:

Kdo: Jak definuješ sám/sama sebe? Já jsem ...

Co: Čemu jsi oddán/a? Dělán na ... Pomáhám ... Pracuji na ...

Jak: Čeho potřebuješ ve své misi dosáhnout? Nástrojem k dosažení/naplnění je ...

Pro: Komu jsi oddán/a? Pro koho to děláš? Dělán to pro ...

Kde: Kde to děláš? Dělán to v oblasti ...

Proč: Kdo z toho bude těžit? Dělán to protože ...

Co z toho: A v důsledku toho se stane ...

Další možnosti tvorby mise:

Byl/a jsem povolán/a (kým?) ..., abych (co?) ..., pro (koho?) ... za účelem (proč?) ...

Jako (KDO) ..., dělám (CO) ..., skrz (JAK) ..., a (JEŠTĚ TAKTO) ..

Bonus: Existuje k misi nějaká **metafora**? (maják, most, motýl, jsem jako řeka ...)

Akční slovesa do mantry, která by zároveň mohla vyjadřovat i silnou stránku

klienta:

Akceleruji, aktivuji, zkrášluji, stavím, inspiroji, koučuji, podporuji, spolupracuji, spolutvořím, tvořím, objevuji, dávám, rostu, léčím, učím, vedu, pomáhám, naviguji, směřuji, organizuji, plánuji, trénuji, transformuji, probouzím, pracuji, zabezpečuji, píšu, testuji, chápu, tvořím hodnotu, stimuluji, sjednocuji, jdu, spojuji, oceňuji, obdivuji, dodávám ...

Vnitřní test: (dostat z klienta několikrát po sobě ANO)

Je to v souladu s tvým srdcem?

Promlouvá ti to ze srdce?

Říká tvé srdce ANO?

Dodává ti to energii?

Jsi díky tomu pozornější a čilejší?

Motivuje tě to?

Je toto důvod, proč ráno s chutí vstaneš z postele?

Cítíš to ve svém nitru a srdci jako správné?

Máš pocit, že jsi při tom sami sebou?

Aktivuje to tvoji vizi?

Je v souladu s tvým nejhlubším hodnotám?

Odpovídá to tvým základním schopnostem?

Je tvůj život díky tomu pestřejší, naplněnější a BOHATŠÍ?

Má to pozitivní vliv na jiné/ na tvé okolí?

Můžeš o tom nadšeně vyprávět a svým nadšením je nakazit a inspirovat?

REFERENCE ZA KOUČINK

Na konci procesu požádáme klienta o referenci – sepsání reference mu můžeme ulehčit tím, že mu pošleme otázky, na které odpoví, např. tyto:

- 1) co bylo impulsem vstoupit do ikigai koučinku?
- 2) jaká byla/je realita?
- 3) jaké konkrétní výsledky pro tebe (přínos, v čem ti to ulevilo, pomohlo, dalo nahlédnout jinak, rozhýbalo, nasměrovalo atd.)
- 4) v čem/jak konkrétně jsem ti já – tvůj kouč/tvoje koučka nejvíce pomáhala?
- 5) doporučuješ ikigai koučink se mnou? (výzva k akci)

[Ukázka dotazníku \(kde je součástí vyplnění reference\) tu.](#)