

# 生き甲斐

IKIGAI on jaapanlaste kontseptsioon 'olemise põhjusest'. Igäihel on IKIGAI, usuvad jaapanlased. Sinu IKIGAI on sinu elu mõte. IKIGAI tekib tegevuste käigus, mis meil hästi välja tulevad, mida naudime, millega maailma paremaks muudame ja endale küllust loome.

MAAVARAD/KEHA:  
MINU HEA FÜÜSILINE VORM

MAAVARAD/HING:  
MINU HINGERAHU JA TASAKAAL

生き甲斐

MAAVARAD/SPIRITUAALSUS:  
MINU USK, LOOTUS, ARMASTUS

MAAVARAD/VAIM:  
MINU INSPIRATSIOON, IDEED, LOOVUS



IKIGAI aitab sõnastada elu missiooni, minu olemise põhjuse. Selleks, et suuri asju elus ellu viia, peame olema ise väga heas vormis. Me ei saa endast välja anda rohkemat kui meis on, vastasel korral kulutame oma "maavarad" ära. Nende taastamine võib olla keerukas ja isegi võimatu. Teadlik maavarade hoidmine ja jõustamine ning oma tugevustele keskendumine eneseteostuses, kannab meid inspireeriva ja kooskõlalise elu suunas.

**MAAVARAD/KEHA:  
MINU HEA FÜÜSILINE VORM**

Kirjuta siia, kuidas hoiad end vormis. Kui palju liigud, kas saad 8 tundi magada ööpäevas. Kas toitud tervislikult, käid massaažis, teed sporti, hoidud pahedest või hoiad muul viisil oma keha heas toonus. Pane kõik kirja, mis seda maavara toetab.

**MAAVARAD/HING:  
MINU HINGERAHU JA TASAKAAL**

Kirjuta siia, kuidas oma emotsioonidega toime tule. Kas käid enesearengu koolitustel, jagad oma elu olulisi sündmusi sõpradega, tegeled kaunite kunstidega, pead päevikut või kannad muul viisil oma hinge eest hoolt.

**MINU IKIGAI**

生き甲斐

Kirjuta siia, kuidas toetad oma suuri unistusi. Kas mediteerid, palvetad, visualiseerid. Või millele häälestumine aitab sul suuremate eesmärkide poole liikuda. Mõnele on mets laadimise paigaks, teine käib mindfulnessi kursusel, kolmas kasutab tänulikkust ja palveid enda jõustamiseks.

**MAAVARAD/SPIRITUAALSUS:  
MINU USK, LOOTUS, ARMASTUS**

Kirjuta siia, kuidas end arendad, kust inspiratsiooni ammutad. Kes on su eeskujud, mida loed, kes on su mentorid erialaselt, mille õppimine sul käsil on, millised sinu hovid sind vaimselt turgutavad jne.

**MAAVARAD/VAIM:  
MINU INSPIRATSIION, IDEED, LOOVUS**

Kui saad igasse lahtrisse vähemalt ühe tegevuse või meetodi, millega end tasakaalus hoiad, on hea algus tehtud. Önnitle end! Tasakaalus oleme siis, kui meil on vähemalt 2-3 tegevust igas sektoris, kindlalt oleme oma maavarad taganud, kui tegevusi on vähemalt 3-7. Kui neid on rohkem kui 7, siis võib olla kogeme hoopis liigset killustatust.

Meetodeid on hea elu jooksul ka vahetada, sest see hoiab meele ärksana. Näiteks õppida uusi asju, proovida erinevaid hobisid, siis oleme toredamad kaasteelised teistele ja huvitavamad ka iseenda jaoks.

**Mõnusat mõtlemist!**

Loe lähemalt IKIGAI-st: "Jaapanlaste pika ja täisväärtusliku elu saladused", Hector Garcia & Francesc Miralles.

# 生き甲斐

IKIGAI on jaapanlaste kontseptsioon 'olemise põhjusest'. Igaühel on IKIGAI, usuvad jaapanlased. Sinu IKIGAI on sinu elu mõte. IKIGAI tekib tegevuste käigus, mis meil hästi välja tulevad, mida naudime, millega maailma paremaks muudame ja endale küllust loome.

Oma IKIGAI leidmine algab eneseanalüüsist. Esimene etapp on oma tegevuste kaardistamine, selleks palun sul täita allpool olevad lahtrid. NB Järgmisesse lahtrisse liikudes vaata alati üle eelpool kirjutatu, ehk on sealt midagi siia kaasa võtta! Näiteks võib tegevuseks, mida oskad hästi olla kokkamine, lugemine, jalutamine, puutöö. Kui oskad puutööd, siis ehk ka naudid selle tegemist. Ideaalne, kui leiad igasse sektorisse vähemalt seitse erinevat tegevust.

1.Tegevused, mida oskan hästi:

2.Tegevused, mida naudin:

3.Tegevused, millega muudan maailma paremaks:

4.Tegevused, millega võin teenida piisavalt elatist:

Vaata nüüd oma loometöö üle, kas leiad tegevusi, mis korduvad läbi kõigi nelja sektori? Need ongi Sinu IKIGAI. Sobivad ka need tegevused, mis läbi kolme sektori korduvad, pead ehk pisut mõttetööd tegema, kuidas neljandas sektoris ka sellele tegevusele väljund leida.

Kirjuta oma IKIGAI tegevused suurte tähtedega siia:

Õnnitle end selle avastuse eest!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

生き甲斐



## Oskuste profiil

1. Illustreerimine – joonistamine, visandamine, maalimine
2. Nuputamine – uute ideede ja võimalusteväljamõtlemine
3. Toimetamine – kirjalike materjalide ja tekstide parandamine
4. Ehitamine – esemete ja asjade valmistamine
5. Korraldamine – projektide või programmide teostamine
6. Juhtimine – autod, masinad
7. Kujundamine – toodete, programmide, projektide loomine, vormimine
8. Läbirääkimine – vahendajana tegutsemine, milleski kokkuleppe saavutamiseks
9. Sidepidamine – üksikisikute või rühmade vahel vahelülis olemine
10. Koordineerimisvõime – keha tasakaalu või füüsilise jõu kasutamine
11. Algamine – uute algatuste, projektide käivitamine
12. Eelarve koostamine – rahaliste vahendite kasutamise kavandamine
13. Empaatiilisus – kuulamine, arusaamine, teiste mõistmine
14. Liigitamine – süstematiseerimine, andmete või objektide rühmitamine
15. Õpetamine – informeerimine, seletamine, näitamine
16. Loomine – ideede leidmine ja teostamine
17. Juhatamine – teiste töö suunamine ja toetamine
18. Andmekäive – lähteallikatega töötamine info saamiseks
19. Esinemine – enda kunstilises meelelahutuslikus vormis väljendamine
20. Nõustamine – kuulamine, kaasa aitamine isiklike probleemide lahendamiseks
21. Analüüsimine – ideede, asjade, sündmuste või nähtuste uurimine
22. Arvutamine – opereerimine andmetega
23. Loomade hooldamine – toitmine, õpetamine, hooldamine
24. Uutimine – muutmine, kaasajastamine, uute toimimisviiside algatamine
25. Vahendamine – vastaspoolte lepitamine konflikti korral
26. Küsimine – pärimine, proovimine, kahtlemine
27. Propageerimine – millegi/kellegi populariseerimine meedia või ürituste kaudu
28. Kirjutamine – kirjalike suhtlemisvormide, artiklite, lugude koostamine
29. Müümine – toote tutvustamine ja ostja veenmine selle kasulikkuses
30. Visandamine – asjadest kujutiste joonistamine
31. Võõrustamine – külalislahkuse osutamine
32. Osalemine – ühisprojektides koos töötamine
33. Viljelemine – taimede, puude, lillede kasvatamine
34. Probleemide lahendamine – probleemi määratlemine ning lahenduste leidmine
35. Visualiseerimine – kujutuspiltide vormimine ideedest
36. Tööriistade kasutamine, et valmistada asju
37. Leiutamine – uue idee või toote välja mõtlemine
38. Ravimine – patsiendi ravimine või hoolekandmine
39. Motiveerimine – stimuleerimine, tegutsemisele õhutamiseks
40. Käelise koordineerimise kasutamine – käte oskuslik kasutamine loomiseks
41. Uurimine – teaduslikult millegi tundma õppimine
42. Kontseptsiooni loomine – arusaama, käsitlusviisi, teooria välja töötamine
43. Delegeerimine – millegi tegemiseks teisele õiguse andmine
44. Auditeerimine – kontrollimine, revideerimine
45. Kompilaarimine – erinevatest allikatest info kogumine ja kokku kirjutamine
46. Käsitlemine – suurte või väikeste masinate kasutamine
47. Kõnelemine – kuulajaskonnale oma seisukohtade esitamine
48. Õpetamine – oma teadmiste teistele jagamine
49. Ennustav analüüs – andmete põhjal tuleviku ennustamine

## Tulevikupädevused (Eesti)

1. Emakeel
2. Võõrkeel
3. Reaalained ja loogiline mõtlemine
4. IT
5. Õppimisvõime
6. Algatusvõime ja ettevõtlikkus
7. Sotsiaalne ja kodanikupädevus
8. Kultuuripädevus

## Tulevikupädevused (globaalne)

1. Mõtestamine ja sisuline tähendus
2. Sotsiaalne intelligentsus
3. Loov mõtlemine ja kohanemine e. oskus reageerida ootamatule situatsioonile
4. Kultuuride-üleline kompetents
5. Programmeeriv-mõtlemine e. suurte andmemahutude töötlemine
6. Uue meedia kirjaoskus e. tehnoloogia abil visualiseerimine
7. Transdistsiplinaarsus e. paljude probleemide lahendamine
8. Disain-mõtlemine e. oskus visualiseerida
9. Enejuhtimine e. olulise eristamine ebaolulisest
10. Virtuaalne koostöö

## 21. sajandi oskused

1. Loovus ja innovatsioon;
2. Globaalne teadlikkus;
3. finants, majandus, äri, ettevõtlusalane "kirjaoskus";
4. Kriitiline mõtlemine ja probleemilahendusoskus;
5. Informatsiooni kirjaoskus;
6. Meedia kirjaoskus;
7. IKT kasutamise oskused;
8. Produktiivsus ja vastutamine
9. Tervisealane "kirjaoskus";
10. Kommunikatsioon ja koostöö;
11. Paindlikkus, kohanemisvõime;
12. Sotsiaalne ja kultuuride-vaheline mõistmine;
13. Ühiskondlik "kirjaoskus";
14. Initsiatiiv, iseseisvus;
15. Liidriks olemine, vastutuse võtmine;
16. Keskkondlik "kirjaoskus"

