



Önismeret

## Az ikigai pszichológiája – 4 tipp, hogy megtaláld az élet értelmét



Szerző: Demeter Dóra © 2022.01.18.

### EXTRA TARTALOM

**Ahány ember, annyiféle különböző ikigai létezik a világon. Azonban az, hogy a sajátunkat megtaláljuk, korántsem biztos, hogy egyszerű feladat! Éppen ezért két plusz tippel szeretnék segíteni nektek abban, hogy rátaláljatok azokra a tevékenységekre, amelyek értelmet adnak az életeteknek – akár a nehezebb időszakok után is.**

#### 1.) Szombat reggeli teszt

Neil Pasricha szerint az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy rátaláljunk az ikigaira, ha feltesszük magunknak a kérdést:

*Mit csinálunk szombat reggel / délelőtt, ha éppen nincs semmi dolgunk?*

A hét ezen részére jóeséllyel már letudtuk a munkahelyi kötelességeinket, így abban a pár órában, amikor nincsen semmilyen elfoglaltságunk valószínűleg olyan dolgokba kezdünk, amiket szenvedéllyel tudunk végezni.



#### Demeter Dóra

Demeter Dóra vagyok, a Debreceni Egyetem pszichológia tagozatának hallgatója.

Munkám során gyermekek nyelvoktatásával foglalkozom, ami kitűnően mintázza, hogyan él bennünk a tanulás és a fejlődés iránti vágy születésünktől kezdve. Követve ezt a példát, szabadidőm nagy részét olvasással töltöm.

Hiszem, hogy minden könyv egy új világot nyit meg előttünk, melynek köszönhetően szemléletmódunk tovább fejlődhet. Az így megszerzett tudás néhány szeletét szeretném továbbadni Nektek - ezáltal támogatva benneteket a fejlődés útján.

Hiszen: "Amit a cél elérésével kapunk, közel sem olyan fontos, mint amivé válunk, amíg azt elérjük." /Zig Ziglar/

Azon túl, hogy átgondoljuk a kérdésre adható válasz(oka)t, akár listát is írhatunk, az elmúlt hetek, hónapok tevékenységeiről. Ez abban is segíthet bennünket, hogy felismerjük a többször visszatérő elemeket, amelyek jó eséllyel válhatnak az ikigainkká.

Ha például szeretünk főzni, és alig várjuk a hétvégét, hogy belefoghassunk, megoszthatjuk ötleteinket és tippjeinket a közösségi oldalakon, saját blogot vagy saját márkát is alapíthatunk, és főzőkurzusokat is indíthatunk.

## **2.) Kincsesláda**

Életünk során mindannyian átélünk nehezebb időszakokat – például szakítást, válást, megbetegedést, halálesetet, esetleg a munkánk elvesztését –, amely veszteségek mind befolyásolhatják a hangulatunkat, motivációnkat, így megakadályozhatják, hogy kedvenc időtöltésünknek hódoljunk.

Ilyen időszakokban az ikigait jelentő, korábban örömmel végzett tevékenységek hirtelen eltűnnek, helyüket pedig az aktuális élethelyzet nehézségei, aggodalmai töltik be – és ez így van rendjén! Ugyanakkor tartsuk szem előtt: abban, hogy a viharfelhők elvonuljanak, nekünk is nagy szerepünk van.

Ha most vagyunk megterhelő időszakban, legyünk magunkkal türelmesek! Csak akkor kezdjük bele a kincsesláda készítésébe, ha úgy érezzük, hogy érzelmileg készen állunk rá!

Amennyiben a közelmúltban voltunk nehezebb életszakaszban, de már készen állunk rá, hogy életünket harmonikus irányba tereljük, segíthet, ha végiggondoljuk, hogy korábban milyen tevékenységek töltötték fel bennünket! Írjunk össze minden apró cselekedetet, ami eszünkbe jut, majd tegyük bele őket egy képzeletbeli kincsesládába. Gondoljuk át, hogy melyikbe kezdenénk bele most szívesen.

Azok a dolgok, amelyek régebben értelmet adtak az életünknek nem fogják azonnal kitölteni a nehézségek okozta űrt, ugyanakkor fokozatosan segíthetnek, hogy visszataláljunk önmagunkhoz. Az is lehet, hogy az idő múlásával az egyik tevékenység vezető szerepet kap az életünkben.



*Pozitív Pszichológiai Magazin*

Kincsesládát akkor is érdemes készítenünk, amennyiben az életünk jelenleg kiegyensúlyozott – sőt, akár már az ikigainkat is megtaláltuk! Így, ha a jövőben esetleg érzelmileg terhelt élethelyzetbe kerülnénk, a kincsesláda ötleteivel segíthetünk saját magunknak, hogy a nehézségek után könnyebben visszataláljunk a régi kerékvágásba!