

# Икигай

Привет! Начну с икигай, так как в нем побольше понимаю

<https://youtu.be/d1ZmuhL0tUo>

<https://positivepsychology.com/ikigai/>

[https://www.japan.go.jp/kizuna/2022/03/ikigai\\_japanese\\_secret\\_to\\_a\\_joyful\\_life.html](https://www.japan.go.jp/kizuna/2022/03/ikigai_japanese_secret_to_a_joyful_life.html)

[https://youtu.be/4LE5bel\\_GvU](https://youtu.be/4LE5bel_GvU)

Если резюмировать, то икигай дословно переводится как "ценность жизни". Чтобы его сформировать нужно задаться такими вопросами как:

1. Что я люблю?
2. В чем я хорош?
3. За что мне готовы платить?
4. Что нужно миру?

Честно скажу, я прям все эти вопросы не расписывал. Я себе обозначил то, что я бы хотел получить от мира, и что ради этого я готов сделать. Похоже это с миссией в кайдзен, когда ты обозначаешь, что ты хочешь делать и каким способом ты это будешь делать: Я хочу, чтобы все люди на Земле были образованы с помощью моей образовательной системы. Например.

Дальше кайдзен, в нем гораздо больше понимаю, и кайдзен (во всяком случае по словам Маргулана Сейсембая) основывается из икигая. Если не понимаешь зачем ты что-то делаешь, то ты это что-то не будешь делать эффективно.

- Масааки Имаи «Кайдзен. Ключ к успеху японских компаний»
- Роберт Маурер «Путь Кайдзен»

Видео (чтобы не читать):

- <https://youtu.be/OUUTNGuPjQM>
  - В этом мастер-классе все подробно объясняется. Подробнее только в курсе, который я тоже проходил
- <https://youtu.be/pIHd10m6QNk>
- <https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B7%D0%B5%D0%BD-%D0%B2-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%8>

[2%D0%B8%D0%B8/](#). Понравилась еще и эта статья в свое время

Напишу здесь также небольшой кусок из моих конспектов курса Маргулана по кайдзен-планированию:

Кайдзен-планирование - система планирования, основанная на управлении вниманием и "узким горлышком" Главная задача кайдзен-планирования: Направление внимания человека на его миссию. Жить счастливой жизнью важнее, чем жить занятой жизнью!!! Делайте глупости, но не делайте подлости! Во время делания глупостей вы накапливаете энергию для последующего "прыжка". Если у вас цель "сделать как можно больше дел", то вы загоняете себя в стресс, депрессию, потому что ДЕЛА НИКОГДА НЕ КОНЧАЮТСЯ. "Узкое горлышко" - способность исполнять КАЧЕСТВЕННО ОДНО ДЕЛО В ЕДИНИЦУ ВРЕМЕНИ Поток ускоряет дела в разы! Поток - краеугольный камень философии Кайдзен. Принципы построения потока:

1. Визуализация целей. Цели должны быть зафиксированы и находится там, где их можно быстро посмотреть.
2. Визуализация состояния дел. Видеть весь процесс от начала и до конца.
3. Визуализация динамики дел. Дела не статичный список, а перемещающиеся из одной стадии в другую.
4. Атомарность. Одно дело - одна карточка. Для каждого дела - своя карточка.
5. Гибкость системы планирования. Готовность к внезапным изменениям планов.
6. Использование всех органов чувств.
7. Ясность и письменность формулировок. В голове одна солянка, запись формулировок дает ясность и конкретику.
8. Интуитивность системы. Система понятна и не требует напряжения.
9. Принцип вытягивания. Вы приступаете к задаче в зависимости от вашего настроения и желания что-либо делать.
10. Одно дело в единицу времени. Никакой мультизадачности.
11. Равномерность нагрузки. Дела выполнять равномерно, непрерывно, в ровном темпе, без спешки, НО и без простоев и задержки.
12. Стандартность процедуры планирования. Занимаясь планированием, вы выполняете одну и ту же последовательность действий. Это ритуал.

Про ваби-саби знаю немного, но из описания складывается впечатление, что я наполовину ему следую). То есть я принимаю несовершенства, в частности человеческие и природные, а также стараюсь использовать все самое необходимое и не загромождать жилое пространство. Но радоваться прям простым вещам получается не всегда.

<https://www.forbes.ru/forbeslife/471159-neudaca-eto-uzel-na-pobege-bambuka-cemu-nas-ucit-aponskaa-filosofia-vabi-sabi> <https://youtu.be/ALP1QiQA-rc>  
<https://youtu.be/M759yNSOTMs>

Автор заметки: alexisuchkov

---

Revision #1

Created 23 August 2023 13:17:18 by Тимур

Updated 23 August 2023 13:20:28 by Тимур