

Ikigai- život stojí za to

Sylvie Brustmannová

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



Článek pojednává o japonském konceptu smyslu života- ikigai, který se ukazuje jako významný protektivní faktor našeho zdraví. Jsou diskutovány teoretické základy, souvislosti a přínosy tohoto konceptu. Mimo jiné se autorka zabývá také ontogenezí ikigai, jeho možnými korelátami v CNS a mechanismem účinku na tělesný stav člověka.

The article discusses the Japanese concept of the purpose of life- ikigai, which appears to be an important protective factor of our health. The theoretical background, implications and benefits of this concept are addressed. Among other things, the author also deals with development of ikigai, its possible correlates of CNS and mechanisms of action on the physical state of a person.

Klíčová slova: Smysl života, ikigai, zdraví

Key words: Purpose of life, ikigai, health

Evropskou pozornost související s otázkou smyslu života, well-beingu, štěstí a dalších konceptů pozitivní psychologie, častěji lákají spíše západní autoři a jejich výzkumné výsledky. Zaměříme-li však na malou chvíli naši pozornost na opačnou stranu světa, je pravděpodobné, že ji upoutá u nás zatím ne zcela známý japonský koncept: *ikigai*. V mnoha výzkumech (Cohen, Bavishi & Rozanski, 2015) se *ikigai* ukázalo být víceméně východní alternativou k našemu konceptu smyslu života. Ačkoli je zatím málo kvalitních metodologických nástrojů, které by mohly „měřit“ *ikigai* a často studie pracují pouze s jedinou odpovědí- zda respondent v životě takový zdroj má, je až neuvěřitelné, jak silná je predikční hodnota zdraví tohoto pouhého vyjádření. Navzdory zmíněné podobnosti konceptů *ikigai* a smyslu života, však *ikigai* přináší i nový úhel pohledu a rozšíření obzorů o tento východní koncept může přispět i k otázkám interkulturní pozitivní psychologie.

Co to znamená mít *Ikigai*?

Slovo *ikigai* pochází z japonského *iki* (život) a *kai* (naplnění vlastních nadějí a očekávání), a označuje tak v podstatě smysl života, důvod bytí. Pokud jsou pro Vás tyto pojmy příliš abstraktní a těžko si dokážete představit, jak takový život s *ikigai* vlastně vypadá v praxi, možná Vám pomůže stručné a jasné vyjádření jedné Okinawské stařenky: „*ikigai*, to je prostě důvod vstát ráno z postele“. Takto odpověděla Danu Buettnerovi (2009)¹, americkému cestovateli, který po světě pátral po esencích, které by mohly společně tvořit recept na dlouhověkost. S Danovým nevšedním výzkumem Vás seznámíme blíže v kapitole věnující se zdraví.



Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb

Ikigai rozhodně není chápáno jako cíl životní cesty, nýbrž jako zdroj, počátek cesty životem, který stojí za to žít. Tento zdroj se může lišit v míře abstrakce, a proto je možné rozlišit dva základní typy *ikigai*. Prvním je *ikigai taisho*, jehož zdrojem je nějaký konkrétní objekt (rodina, práce, koníček či sen o budoucnosti). To se odlišuje od *ikigai kan*, u něž konkrétní zdroj není možné identifikovat, jelikož se jedná o prostý, všeobecný pocit, že náš život stojí za to žít (Kobayashi, 1989, cit. dle Mathews, 1996). *Ikigai taisho* však nebývá považováno za zcela ryzí *ikigai* z důvodu jeho vázanosti na specifický předmět, naopak předpokladem ryzího *ikigai* je, že se bude týkat pouze vlastního já. Pramenem takového ryzího *ikigai* je tak osobnostní zralost, láska, štěstí, kontakt v rámci společenství a pocit hodnoty vlastního života, který směřuje k seberealizaci člověka. V tomto bodě se koncepce *ikigai* setkává s Maslowovou hierarchií potřeb, v níž by zaujalo místo na úrovni tzv. B-potřeb, které souvisí právě s vlastní seberealizací. Tyto B-potřeby, neboli potřeby Bytí, jsou potřeby vyššího řádu (jak naznačuje jejich umístění v pyramidě), tedy takové, které se začnou dovolávat naší pozornosti až tehdy, když jsou naše základní potřeby uspokojeny. Nicméně existují i případy, kdy potřeba vlastní aktualizace, například v podobě realizace životního díla či poslání, byla natolik silná, že zůstávala v popředí, přestože základy pyramidy (D-potřeby), související s

¹https://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100

elementárními fyziologickými potřebami, nebyly saturovány. Jako příklad si lze představit luzné podmínky slavného sochaře Augusta Rodina² tvořícího své životní dílo navzdory hladu, zimě, chudobě a dokonce někdy i strádání sociální blízkosti a uznání. Nebo také dobrovolnické lékaře i ostatní zdravotnický personál ve válkou zasažených oblastech, kde v nesnesitelných podmínkách riskují svůj vlastní život. Ostatně téma války v této souvislosti nám může snadno asociovat i Viktora Emila Frankla, který díky své vůli ke smyslu dokázal čelit utrpení a tyranii v koncentračním táboře a přesto si zachovat vlastní integritu a intelektuální vitalitu, o čemž pojednává ve své inspirativní „malé velké“ knize *A přesto říci životu ano* z roku 1977 (v ČR vydáno v roce 2006).

Tato životní síla v podobě *ikigai* je tvořena čtyřmi základními **komponentami**, jež se spojují ve vzájemně se prolínající celek (obrázek 2):

1. Vášeň (*passion*)
2. Poslání (*mission*)
3. Profese (*profession*)
4. Povolání (*vocation*)

Tyto komponenty vycházejí ze čtyř základních zdrojů:

1. To, co miluji.
2. To, co potřebuje svět.
3. To, čím si mohu vydělat peníze.
4. To, v čem jsem dobrý/á.



Obrázek 2: Diagram *ikigai* zobrazující jeho komponenty a zdroje

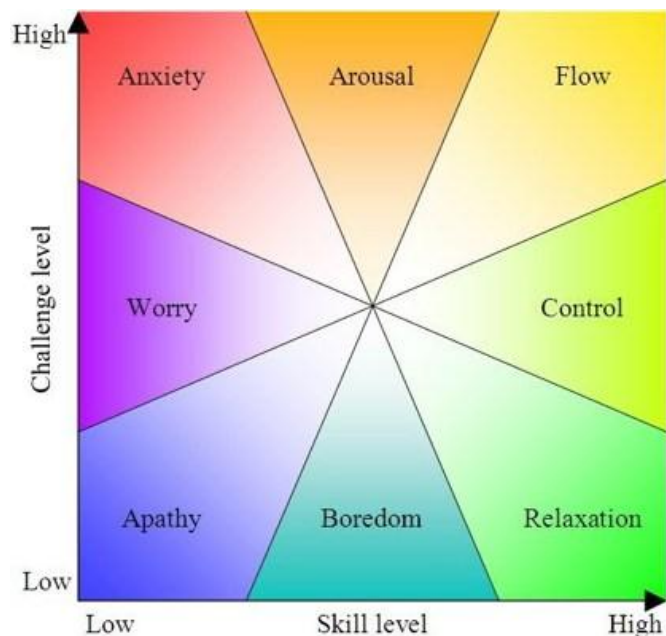
Pro jasnější pochopení si můžeme osobu s *ikigai* vykreslit na vizi Marshalla Eriksena (pozn.: fiktivní postava z amerického seriálu *How I met your mother*). Absolvent právnické fakulty se rozhodne stát se environmentálním právníkem (profese) a začne pracovat v projektové organizaci bojující za záchranu životního prostředí (povolání), jelikož mu záleží na stavu naší planety a cítí, že je důležité se o ni zasadit (poslání), což díky svým získaným dovednostem a motivaci dělá velmi angažovaně (vášeň).

Nyní se pojďme podívat na některé koncepty, které jsou si s *ikigai* velmi blízké.

² Doporučuji krásnou knihu: Weiss, D. (1985). *Nahý jsem přišel na svět: román o Augustu Rodinovi*. Praha: Svoboda.

Flow

Je pravděpodobné, že rozvoj ikigai je ovlivněn naším prožíváním, a to konkrétně zážitkem flow (Iida & Oguma, 2013). Flow fenomén, jak jej postuloval americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihályi (2015), je důsledek optimálního prožívání toho, co se děje tady a teď. Může se jednat klidně i o běžnou každodenní činnost, stejně tak jako o běžecký závod, psaní odborného článku či štěpení jádra. Důležité však je, že se na tuto naši aktivitu plně soustředíme a nepřemýšlíme nad tím,



Obrázek 3: Flow jako důsledek náročnosti úkolu a vlastní kompetence

co budeme dělat za pár hodin poté (Slezáčková, 2012). Zároveň je pro docílení tohoto zážitku zásadní pouštět se do činností, které pro nás nejsou ani příliš snadné, avšak ani příliš složité- právě v tom spočívá ono optimální prožívání (obrázek 3). Výsledky jedné japonské studie (Iida & Oguma, 2013) naznačují, že *ikigai*, je-li doprovázeno prožitkem *flow*, souvisí například se cvičením tai-chi. Toto původem čínské bojové umění, díky svým pomalejším plynulým pohybům a hlubokému dýchání, uvolňuje a relaxuje tělo, jelikož má tendenci stimulovat parasympatická vlákna³ našeho autonomního nervového systému. Díky aktivaci parasympatiku je tak inhibován antagonistický sympatikus⁴ a

zjednodušeně řečeno dochází k potlačení stresové reakce v organismu, poněvadž se tělo dostává do relaxovaného stavu. Ukázalo se, že čím pravidelněji lidé tai-chi cvičí, tím roste pravděpodobnost, že budou při této činnosti prožívat *flow* a pociťovat ve svém životě přítomnost *ikigai*.

Zdravá vášně

V souvislosti s „vášnivou“ komponentou *ikigai*, Peterson (2008) poukazuje na podobnost s konceptem známým západní psychologii, a to Vallerandově (2008) *harmonické vášni* (*harmonious passion*). Vallerand

³ Parasympatikus = autonomní nervový systém (nepodléhá naší vůli); je odpovědný za zklidnění organismu

⁴ Sympatikus = autonomní nervový systém (nepodléhá naší vůli); je odpovědný za mobilizaci organismu

se vášní zabývá již dlouhá léta a definuje ji jako činnost, kterou jedinec preferuje, cenní si jí a do níž investuje čas a energii. Kromě harmonické vášně rozlišuje i vášně obsesivní, která je specifická svým nekontrolovatelným puzením, ruminacemi⁵ a prožívanými negativními emocemi spojenými s danou aktivitou (stud, úzkost). Harmonická vášně, stejně jako *ikigai*, je naopak spojována s pozitivními emocemi a prožitkem *flow* (Vallerand, 2015).

Koreláty a biomarkery *ikigai* v CNS

Ačkoli frenologie a lebkozpyt už dávno „neřčí“, i moderní neuropsychologie se do jisté míry zabývá koreláty a biomarkery⁶ psychických funkcí v CNS. Japonský Ischida (2012) uvažuje, že *ikigai* by mohlo



Obrázek 4: Frontální lalok
(zlatavě vyznačeno)

souviset s funkcí frontálních (čelních) laloků, jelikož významně souvisejí s exekutivními, integrativními a volními procesy. Právě frontální lalok, jakožto evolučně nejmladší část telencephala (koncového mozku), přijímá a integruje informace ze synapsí z mnoha mozkových struktur i korových oblastí a je zcela unikátní evoluční nadstavbou lidského druhu. Kulišťák (2011) frontální laloky charakterizuje jako nejvyšší úroveň „člověčenství“, kde se uskutečňuje integrita osobnosti člověka, sebeuvědomování, sociální citění, empatie atd. Kritickým obdobím vývoje tohoto laloku je období adolescence, kdy zde dochází k nejvýraznější synaptogenezi⁷ a maturaci prefrontálního laloku (Klein et al., 2014; Mesulam, 2002), z čehož autoři vyvozují, že i *ikigai* se rozvíjí

v tomto vývojovém období. Koneckonců i poškození v oblasti frontálních laloků, jak píše Gazzaniga, Ivry a Mangun (2014), souvisí s potížemi v dosahování vlastních cílů, z důvodu ztráty schopnosti integrovat všechny potřebné informace, a také s nedostatečnou motivací, jež způsobuje velké obtíže se zahájením jakékoli činnosti (abulie). Například třeba právě i obyčejné vůle k tomu vstát ráno z postele, jak je charakterizováno *ikigai* ve výše zmíněné přednášce Dana Buettnera.

⁵ Ruminace = nutkavé a zdlouhavé zabývání se nějakou záležitostí

⁶ Biomarker = indikátor probíhajícího procesu či stavu na somatické rovině

⁷ Synaptogeneze = vznik synapsí (tj. spojů mezi jednotlivými neurony)

Kde se v nás *ikigai* bere?

Je však bohužel pravdou, že existuje mnoho lidí, kteří *ikigai* ve svém životě (zatím) nemají. Důležitá je tedy otázka, jaké mechanismy vedou k jeho rozvoji a které faktory vlastně hrají roli v jeho podpoře v průběhu života. V rámci ontogeneze⁸ se ukazuje, že *ikigai* krystalizuje v období adolescence (Ischida et al., 2012), kdy i sociální prostředí začíná klást na člověka výraznější stresující zátěž a stimuluje jej tak k rozvoji zvládacích mechanismů (copingových strategií). Ukazuje se také, že zdrojem tohoto rozvoje mohou být i změny související se zráním mozkové kůry, o čemž jsme pojednali výše. Pocitu smyslu života a *ikigai* nejvíce v této zátěžové životní fázi přispívá rodinné a sociální zázemí, které dospívajícímu nabízí pozitivní zkušenost se sebou samým, porozumění a přijetí (Ischida et al., 2012). Mimo jiné se jako dobrý zdroj *ikigai* potvrdilo i trávení času v přírodě (Ishida & Okada, 2011), což může být příznivou zprávou pro dospívající, kteří si v jisté životní fázi nemusejí třeba se svými rodiči či vrstevníky rozumět a ke svojí harmonizaci pak mohou využít i tiché rozjímání v parku. Ovšem jistě to nebude fungovat s partou hlučných, popíjejících kamarádů... Navíc, jak jsme se již zmínili v kapitole o *flow* fenoménu, i kvalitní tělesné cvičení u nás může postupně vybudovat pocit smysluplnosti.

Na druhou stranu se pro rozvoj našeho *ikigai* mohou stát kamenem úrazu některé osobnostní dispozice. Například potřeba neustálého ocenění a schválení našeho jednání (*need for approval*) od rodičů a později i od jiných lidí, jako jsou naši kamarádi či kolegové a nadřízení, vyloženě blokuje autentičnost a vlastní smysluplnost našeho jednání a směřování (Ischida et al., 2012).

Jak tedy povzbuzovat *ikigai* v každodenním životě? Ishida (2012) doporučuje u dětí podporovat aktivity, které rozvíjejí strategie řešení problému (*problem solving*), jelikož tento typ úkolů trénuje percepce, zdokonaluje zpracování informací a vede tak k celkovému zlepšení kognitivních schopností dítěte a jeho připravenosti vypořádat se se zátěžovou situací. Takový přístup se projeví například ponoukáním dítěte do nejrůznějších zajímavých projektů a nápadů (výroba skrytí, vynálezů, oprava starého vraku kola aj.), skládání puzzle (detekce jednotlivých znaků dekomponovaného obrazu a následné vytvoření harmonického *gestaltu*- celku), ale samozřejmě také trpělivým, aktivním nasloucháním a přiměřenou pochvalou. Zároveň by však výchova dítěte neměla vést k rozvoji falešného já, které neustále usiluje o chválu z vnějšku a jehož cíle jsou vázány na obecně oceňované mety („jsem hodný syn/dcera, pilný žák, vynikající student na uznávané univerzitě, pracuji pro prestižní firmu“). Takové falešně

⁸ Ontogeneze = vývoj na úrovni jednice

„cílevědomé“ chování brání hlubšímu sebepoznání, kreativité a objevení opravdového vlastního smyslu života.

Ikigai a zdraví

Bývalý ředitel APA⁹ a zakladatel Centra pozitivní psychologie při Pensylvánské univerzitě, Martin Seligman, se ve své knize Vzkvétání (2015) zabývá faktory, které chrání naše zdraví před somatickými nemocemi. Kromě jeho oblíbeného konceptu optimismu, zmiňuje také překvapivě významné výsledky výzkumů smyslu života a *ikigai*. Hned několik prospektivních studií v Japonsku totiž svědčí o tom, že lidé, kteří nemají své vlastní *ikigai* podléhají razantně vyššímu riziku mortality. Například Tanno et al. (2009) na velmi početném vzorku Japonských seniorů (10 021) prokázal velmi významný efekt *ikigai* v souvislosti s kardiovaskulárním i cerebrovaskulárním onemocněním. Na druhou stranu se v této studii neprokázala souvislost *ikigai* s onkologickým onemocněním, jež však byla potvrzena ve starším výzkumu Wakaie et al. (2007). V jiném výzkumu se smysl života potvrdil i jako faktor, který brání v rozvoji Alzheimerovy demence a mírné kognitivní poruchy (Boyle, Buchman, Barnes, & Bennett, 2010). Je třeba zmínit také fascinující práci již zmíněného Dana Buettnera, který se svým týmem ve spolupráci s National Geographic pátral na světě po místech (tzv. *Blue zones*®), kde se lidé dožívají nejvyššího věku. Ku příkladu kromě Kalifornských obyvatel tzv. Adventistů sedmého dne a Sardských obyvatel provincie Nuoro, Buettner objevil nejstarší žijící ženskou populaci na severu souostroví Okinawy. Na tomto místě lidé si uchovávají své zdraví nejdéle na světě, žijí v průměru o 7 let déle než průměrný Američan (bydlí zde 5x více stoletých lidí nežli v Americe), a co více, lidé zde trpí výrazně méně často rakovinou prsu a tlustého střeva i kardiovaskulárními chorobami. Pátral proto, v čem se liší způsob života zdejších obyvatel. Kromě stravovacích návyků tkví rozdíl v kohezivním společenství 5-10 žen, do kterého se děti narodí a po celý život z něj čerpají sociální oporu. Zásadním životním zdrojem však, jak tvrdily samy místní ženy, je jejich *ikigai*, jejich naplnění, smysl a důvod žít.

Jak to funguje?

Zatím není zcela jasné, na jakém mechanismu se uplatňuje protektivní efekt *ikigai*. Tanno et al. (2009) nabízí možné vysvětlení na behaviorální rovině, a to, že lidé s *ikigai* se obecně chovají zdraví protektivně. U respondentů s *ikigai* byl totiž zjištěn výrazně menší podíl kuřáků a konzumentů alkoholu, za to zde byl větší podíl těch, kteří prováděli tělesné cvičení alespoň hodinu týdně a věnovali

⁹ APA = Americká psychologická asociace

spánku optimálních 7 až 9 hodin denně. Nicméně příčinu tohoto vztahu můžeme nalézt i na fyziologické rovině. Stejně jako ostatní psychické protektivní faktory zdraví, tak i *ikigai* má svoji neuroendokrinnologickou¹⁰ a imunologickou odezvu, která ovlivňuje somatický stav člověka. Například díky výzkumu alkoholismu se zjistilo, že lidé s *ikigai* výrazně méně podléhají nadměrnému pijáctví v důsledku působení neurotransmiterů¹¹ v CNS, a to konkrétně β -endorphinu, který je zdrojem příjemných pocitů. Studie ukazují, že nedostatek této látky stojí v pozadí nadměrné konzumace alkoholu (Morales-Mulia, de Cortari, Amaya, & Méndez, 2012), avšak hladina této látky je v těle přirozeně vyšší, máme-li svoje *ikigai*. Podobně jako vnitřně spokojený a vyrovnaný člověk nepotřebuje „berličku“ zvanou alkohol k tomu, aby zahnal svoje chmury, tak i člověk s *ikigai* je schopen navozovat si příjemné pocity spontánně. Lidé s *ikigai* navíc zažívají většinou velmi málo úzkosti, na rozdíl od ostatních, z nichž někteří pak mají tendenci redukovat svoji úzkost právě abúzem alkoholu či jiných návykových látek (Ishida, 2012). Těmito poznatky se otevírá nová cesta pomoci lidem se závislostmi tkvící ve facilitaci jejich sebepoznání a nalezení vlastního smyslu života. Pravděpodobně mnohem pracnější způsob detoxikace a léčby, než jaký praktikují lékaři dnes, avšak zdá se, že o to trvalejší a účinnější. A třeba by takto léčit a pomáhat lidem „nemocným alkoholem“ mohlo být zase něčím *ikigai*!

Závěr

Ačkoli naše tělesná schránka nám neumožňuje žít do nekonečna, ukazuje se, že životní styl dokáže i toto naše krátké vystoupení na světě zásadně zkrátit. Pokud nevěříte, že *ikigai* má sílu náš život prodloužit, jistě stojí za to alespoň to zkusit- můžete tím získat jediné kvalitně prožitý smysluplný život, ať už je dlouhý jakkoliv. Rozhodně však nevěste hlavu, pokud ve svém životě zatím něco jako *ikigai* nemáte. Ukazuje se totiž, že distribuce *ikigai* s vyšším věkem narůstá, a tak s každým novým dnem se nám zvyšuje pravděpodobnost, že své *ikigai* objevíme. Kdo hledá, ten určitě najde!

Zdroje:

Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of general psychiatry*, 67(3), 304-310.

¹⁰ Neuroendokrinnologický = vztahující se k hormonální sekreci v nervové soustavě

¹¹ Neurotransmitter = chemický přenašeč vzruchů mezi neurony, tj. původce mozkové aktivity

Buettner, D. (2009). *How to live to be 100+* [TEDxTC]. Retrieved from: https://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100

Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2015). Purpose in Life and its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis. *Circulation*, 131(Suppl 1), A52-A52.

Csíkszentmihályi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu*. Praha: Portál.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Frankl, V. E. (2006). *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor* (3. vyd.). Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. (2014). *Cognitive neuroscience: the biology of the mind* (4th ed.). New York: W.W. Norton & Company.

Iida, K., & Oguma, Y. (2013). Relationships between flow experience, ikigai, and sense of coherence in tai chi practitioners. *Holistic nursing practice*, 27(5), 260-267.

Ishida, R. (2012). Purpose in life (ikigai), a frontal lobe function, is a natural and mentally healthy way to cope with stress. *Psychology*, 3(3), 272.

Ishida, R., & Okada, M. (2011). Factors influencing the development of "Purpose in Life" and its relationship to coping with mental stress. *Psychology*, 2(01), 29.

Klein, D., Rotarska-Jagiela, A., Genc, E., Sritharan, S., Mohr, H., Roux, F., ... & Uhlhaas, P. J. (2014). Adolescent brain maturation and cortical folding: evidence for reductions in gyrification. *PloS one*, 9(1), e84914.

Koukolík, F. (2011). *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén.

Mathews, G. (1996). *What makes life worth living?: How Japanese and Americans make sense of their worlds*. Univ of California Press.

Morales-Mulia, M., de Gortari, P., Amaya, M. I., & Méndez, M. (2012). Activity and expression of enkephalinase and aminopeptidase N in regions of the mesocorticolimbic system are selectively modified by acute ethanol administration. *Journal of Molecular Neuroscience*, 46(1), 58-67.

Mesulam, M-Marsel. (2002). Principals of frontal lobe function. In D. T. Stuss, & R. T. Knight (Eds.), *The human frontal lobes: Transcending the default mode through contingent encoding* (pp. 8-30). New York: Oxford University Press.

Peterson, C. (2008, September). Ikigai and Mortality. *Psychology today*. /vid. 6.3. 2016/ retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-good-life/200809/ikigai-and-mortality>

Seligman, M. E. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody* (Vydání první). V Brně: Jan Melvil Publishing.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Grada Publishing as.

Tanno, K., Sakata, K., Ohsawa, M., Onoda, T., Itai, K., Yaegashi, Y., ... & JACC Study Group. (2009). Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: findings from the Japan Collaborative Cohort Study. *Journal of psychosomatic research*, 67(1), 67-75.

Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49, 1-13.

Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Oxford University Press, USA.

Wakai K, Kojima M, Nishio K, Suzuki S, Niwa Y, Lin Y, Kondo T, Yatsuya H, Tamakoshi K, Yamamoto A, Tokudome S, Toyoshima H, Tamakoshi A. Psychological attitudes and risk of breast cancer in Japan: a prospective study. *Cancer Causes Control* 2007;18:259–67.

Weiss, D. (1985). *Nahý jsem přišel na svět: román o Augustu Rodinovi*. Praha: Svoboda.

Zdroje obrázků:

- <http://www.dreamstime.com/stock-image-maslow-s-hierarchy-needs-pyramid-image18682831>
- <http://maitreecoaching.com/2015/11/23/ikigai-or-the-reason-you-wake-up-in-the-morning/>
- http://www.science20.com/positive_psychology_digest/some_thoughts_and_questions_csiks_zentmihalyis_flow
- <https://myloview.cz/fototapety/tema/lalok/>