

# ikigai.

2024/žiema

MAGDALENA SABALĖ



It's  
personal

生  
犮  
甲  
非

# MAGDALENA SABALĖ

Labas,

Esu Magadalena Sabalė – asmeninio žurnalo „IKIGAI“ kūrėja ir vyriausioji redaktorė. Kurti šį žurnalą man yra ypatinga kelionė, nes „IKIGAI“ – tai daugiau nei tik žurnalas, tai mano asmeninė erdvė, kurioje galiu dalintis savo filosofija ir atradimais. Pavadinimą pasirinkau įkvėpta japonų gyvenimo filosofijos, kuri reiškia prasmę ir vertę kasdienybėje. Šiandien esu tikra: gyvenimo prasmė slypi ne tik darbinėje sferoje, bet ir gilesniame savęs pažinime, kūrybiškumo ugdyme bei santykiuose su kitais. Mažos kasdienės veiklos ir akimirkos, suteikiančios džiaugsmo, taip pat prisideda prie to, kaip suvokiame savo gyvenimą ir jį vertiname.

Didžiausią dėmesį skiriu balansui, savirefleksijai ir buvimui dabartyje. Man svarbu dalintis ne tik dideliais tikslais, bet ir mažomis kasdienėmis ižvalgomis, nes būtent jos formuoja mūsų autentišką gyvenimo istoriją. Visada buvau smalsi ir domėjausi įvairiomis sritimis – nuo verslo ir rinkodaros iki meno, muzikos, mados ir sveikos gyvensenos. Jaučiu, kad mano bendruomenė gali manimi pasitikėti, nes rimtai žiūriu į tai, ką Jiems pristatau: meno, kultūrinių veiklų, kelionių atradimus, stiliaus ir sveikos gyvensenos patarimus.

Nors šiandien dažnai esame priprate informaciją suvartoti greitai, čia renkuosi savo atradimus pateikti tekstu, nes tai leidžia giliau išreikšti mintis ir kurti tvirtesnį ryšį su Jumis.

Su meile,  
MS



Kiekvienas „IKIGAI“ numeris – tai tarsi naujas pokalbis su Jumis, kuriame tikiuosi padėti atrasti Jūsų pačių „ikigai“ ir kurti gyvenimą, kupiną prasmės bei balanso.



#soulz

## Mano sėkmingos karjeros kaina buvau aš pati ir mano asmeninis gyvenimas.

Turiu prisipažinti, kad didelę gyvenimo dalį darbas buvo mano vienintelis prioritetas. Buvau tikra darboholikė ir ilgą laiką to nė nepastebėjau. Buvau auklėta būti savarankiška ir kurti savo gerovę pati. Kai užsibrėžiau šį tikslą, pasinėriau į jį visiškai – bėgau į priekį nuleidusi galvą, nė nesidairydama aplink. Tame darboholizmo sūkuryje praradau ryšį su savimi, savo jausmais ir aplinkiniu pasauliu. Vieną dieną supratau, kad mano gyvenime per daug inertiskų, automatinių sprendimų. Buvau taip stipriai susikoncentravusi į ateities tikslus, kad praradau dabarties suvokimą.

Turiu prisipažinti, kad didelę gyvenimo dalį darbas buvo mano vienintelis prioritetas. Buvau tikra darboholikė ir ilgą laiką to nė nepastebėjau. Buvau auklėta būti savarankiška ir kurti savo gerovę pati. Kai užsibrėžiau šį tikslą, pasinėriau į jį visiškai – bėgau į priekį nuleidusi galvą, nė nesidairydama aplink. Tame darboholizmo sūkuryje praradau ryšį su savimi, savo jausmais ir aplinkiniu pasauliu. Vieną dieną supratau, kad mano gyvenime per daug inertiskų, automatinių sprendimų. Buvau taip stipriai susikoncentravusi į ateities tikslus, kad praradau dabarties suvokimą.

Nė nemokėjau pasidžiaugti pasiektais rezultatais – vis atrodė, kad turiu siekti dar daugiau ir eti dar toliau. Pasidarė baisu suvokus, kad be savo darbo, kurį, rodos, labai myliu, nebeturiu kitų pomėgių. Aš visiškai save nebepažinojau, save nustūmiau toli manydamas, kad galiu palaukti, kol pasieksiu visus užsibrėžtus tikslus. Suvokiau, kaip iškreipta meilė veiklai paveikė mano gyvenimą. Tai mane šokiravo ir tapo lūžio tašku. Nusprendžiau: atėjo laikas keistis. Norėjau vėl pamilti save, atrasti save iš naujo ir sugrįžti prie dalykų, kurie man teikia džiaugsmą, plėsti pasaulėžiūrą neapsiribodama vien darbine sritimi.





# FLOW FEMME



## ANOTHER BITE Food Experience Agency

„Another Bite“ – tai išskirtinis maisto mėgėjų klubas, jungiantis kulinarinių patirčių ieškančius narius per unikalius renginius, keliones ir vakarienes. Klubo nariai dalyvauja privačiose vakarienėse su garsiais Lietuvos ir tarptautiniais šefais, gauna VIP kvietimus į renginius bei partnerių nuolaidas, taip pat turi prieigą prie išsamų miesto gidų restoranams daugiau nei 50 pasaulio miestų. Šis klubas skatina bendruomeniškumą, įkvepia pažinti skonių įvairovę ir dalytis unikaliais maisto atradimais.



Maisto klubas skirtas aistringiems gurmanams, trokšantiems išplėsti savo gastronomines patirtis. Klubas siūlo savo nariams unikalią galimybę dalyvauti aukštose kokybės renginiuose, įskaitant vakarienes su žymiais šefais, kur pristatomi nauji skoniai bei kūrybiški patiekalai. Taip pat organizuojamos kulinarinės kelionės ir suteikiami vertingi miestų restoranų gidai, leidžiantys atrasti geriausias gastronomijos vietas. Be to, nariai gali naudotis nuolaidomis ir ypatingomis privilegijomis partnerių tinkluose.

# PARTNERS

## RESTAURANTS

DRUSKA MILTAI VANDUO | LE TRAVI |  
GRŪDAS | MUU & DEŠROS | TAURĖS | 14  
HOURS | NINETEEN18 | PACAI | STEBUKLAI  
| DEMO RESTORANAS | NO CHEF | VILA  
KOMODA | ASTORIJA BRASSERIE & BAR |  
MO BISTRO | ELVEN RESTAURANT | MOTIF |  
FABRIKĖLIS | AUGUSTIN | RED BRICK |  
MEATING ROOM | PIAZZA

## DRINKS & BARS

NEW SKANU | TAURĖS IR DEŠROS |  
HOLYSIP | PRIKE | VYNO VIETA | PINK  
POODLE | SENSES | DMV X SAUVAGE |  
PRIKE | SENSES |

## FOOD, HOTELS & OTHER SHOPS

ITALIŠKO SKONIO GURMANAI | LUXURY  
FOODS | ASSORTI | ŠIAURĖS JŪRA | DAILY  
SPOON | EATAMINS | MULATE |  
NEBEIEŠKOK.RADAU | MELT WATER |  
PESTOPESTO | DUSON | PACAI HOTEL |  
RADISSON COLLECTION ASTORIJA HOTEL |  
MEDIHUB | PHONO | ESEA HOUSE |





Sportas – tai gyvenimo ritmas, energijos ir gyvybės šaltinis, kviečiantis mus judėti, atrasti ir patirti. Kiekvienas žingsnis, kiekvienas judesys yra tarsi šokis su kūnu, o fizinė veikla skatina mus išeiti iš kasdienybės šurmilio ir pasinerti į tai, kas iš tikrujų svarbu. Sportas suteikia galimybę išlaisvinti savo potencialą, stiprinti kūną ir ugdyti ištvermę. Jis kviečia mus ne tik pasiekti asmeninius tikslus, bet ir kurti bendrystę su kitais, dalintis džiaugsmu bei pasiekimais.

Sportas neturi būti tik intensyvios treniruotės. Pasivaikščiojimai, bėgiojimas, plaukimas ar net joga gali būti puikus būdas išlaikyti aktyvų gyvenimo būdą. Raktas į sėkmę yra reguliarumas ir veiklos, kuri patinka, pasirinkimas.

Disciplina - tai menas laikytis pažadų  
sau



Sėkmė - tai ne laimė loterijoje, o nuolatinis išipareigojimas tobulėti, aukotis ir net peržengti savo komforto ribas bei įmesti save į nepatogias situacijas. Tai ne momentinis triumfas, o kasdienė kova siekti to, kas svarbiausia. - Magdalena Sabalė

Mano kasdienybė nėra lengva. Kiekviena diena atneša naujus iššūkius ir nuolat keliu sau naujus, dar aukštesnius tikslus.

Sėkmė - tai ne laimė loterijoje, o nuolatinis išipareigojimas tobulėti, aukotis ir net peržengti savo komforto ribas bei įmesti save į nepatogias situacijas. Tai ne momentinis triumfas, o kasdienė kova siekti to, kas svarbiausia. Visada turiu savo svajonių sąrašą - jis man padeda kiekvieną dieną turėti motyvaciją, judėti pirmyn.

Kiekviena akimirka, sprendimas, pasirinkimas, susitikimas, žmogus, klaida, pamoka, žingsnis į priekį, žingsnis atgal, širdies skausmas, meilė, nesėkmė, proveržis, svajonė... tai mažieji taškai, kurie sudaro viso gyvenimo sumą. Kiekviena patirtis veda prie kitos, ir nors dabartinėje akimirkoje gali atrodyti, kad viskas išsibarstę, vieną dieną galėsi sujungti taškus tarp kiekvienos savo gyvenimo dalies. Kai tai padarysi, suvoksi, kad gyvenimas be net vieno iš šių taškų nebūtų padaręs tavęs tuo, kas esi. Pasitikėk, kad viskas vyksta taip, kaip turi, būtent tau. Išlaikyk tą tikėjimą ir patirsi laisvę, kurios ieškai.

Šiandien galiu pasidalinti ižvalga, kad viskas gyvenime vyksta taip, kaip turi vykti, jei iš tikrujų esi tam pasiruošęs. Kartais tai neateina iš karto, o kartais reikia įrodyti likimui, kad išmokai savo pamokas. Ir man nereikia pergalės šiandien. Man visada reikia ramybės, kuri ateina žinant, jog pasirinkau teisingai tiek prieš save, tiek prieš kitus. Tai yra mano tikroji pergalė.

Klausk savęs kasdien: ką darai, kodėl tai darai. Laikas sau, investicija į save, savęs tobulinimas ir pažinimas – tai meilė sau, kuri, kaip akmenukas vandens paviršiuje, paskleidžia bangeles ir atispindi tavo gyvenime, suteikdama tau galimybę būti geresne dukra, žmona, kolege, drauge.



# DIZAINERIŲ MINTYS

„Elegancija nėra išsiskirti, o būti prisimintam.“

— Giorgio Armani



Mada yra mūsų laikų atspindys. Ji užfiksuoja laikmečio dvasią, atsakydama į visuomenės norus ir poreikius. Naršydami šiuolaikinio gyvenimo sudėtingumais, mūsų mados pasirinkimai tampa dialogo priemone, galimybe bendrauti su kitais ir išreikšti mūsų bendras ambicijas. Sukurkime mados istoriją, kuri būtų tokia turtinga ir įvairi kaip pasaulis, kuriame gyvename.“ — Giorgio Armani

Mada yra menas. Tai drobė, ant kurios mes tapome savo asmenybes. Kiekvienas drabužis tampa nauju pasakojimu, žvilgsniu į tai, kas mes esame ir kaip matome pasaulį. Priimkite tai, nešiokite drąsiai ir leiskite savo drabužiams kalbėti už jus.“ - Tilda Swinton

# MADOS TENDENCIJOS

„Burgundy“ spalva



Ivairūs palai



Padidinto dydžio švarkai



Kailiniai



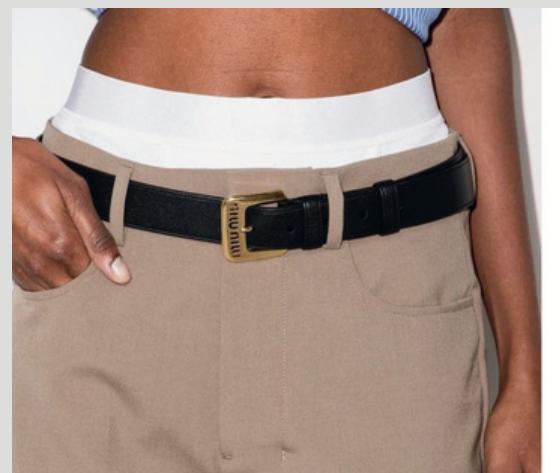
Dideli šalikai



Raštuotos pėdkelnės



Diržai



Rankinių aksesuarai



# Kur skaniai pavalgyti?

## PAMĒGTOS VIETOS



Pusryčiams:

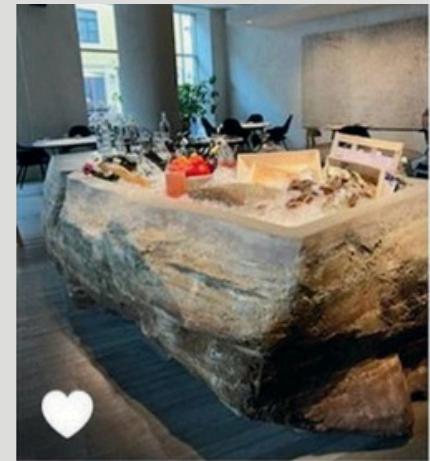
Lola

Daily Poison

Kavos ERA

Druska Miltai Vanduo

Holy Donut



Restoranai:

Flying Tomato Pizza

Da Antonio

Plusone

Panama Food Garden

Demoloftas

Le Travi

PasMusRestoranas

HeJi Restaurant

Pušynė Vilnius



“Maistas yra ne tik skonis, bet ir  
momentas, proga, vieta ir  
kompanija” - Heston Blumenthal

Ant sienos pakabinau užrašą "pasimėgauti procesu" ir tuo kas dieną vadovaujuos. Visgi, mano amžiuje būti visada „busy” jau nebe madinga. Trenduose - gebėti nepaskandinti savo veikloje sveikatos ir rasti laiko sau.



Tai maži įpročiai. Kaip praleidi  
savo ryta. Kaip kalbi su savimi.

Ką skaitai. Ką žiūri. Kas turi  
prieigą prie tavęs. Tai pakeis  
tavo gyvenimą.



24



25

Vieta jūsų reklamai.





# ikigai.

Žurnalas