

DESCUBRA QUAL O SEU

# IKIGAI



# SEJA BEM-VINDO!

Muito prazer, eu sou Diana Rugeles e acredito muito que a grande causa pelas distorções, distúrbios, desordens é pelo fato de que nos comparamos, exigimos nosso máximo potencial como máquinas, mas esquecemos que **somos cíclicas como natureza**. As mulheres já demonstram isso com o ciclo menstrual, os homens integram essa ciclicidade com a intuição, sutileza, emoção e permissão da vulnerabilidade!

**Aproveite a jornada! Ela exige comprometimento e dedicação: com a sua natureza!**



# O SENTIDO DA VIDA

Algumas pessoas parecem ter dificuldades de viver sem um objetivo, sem algo que dê sentido as suas vidas, sem isso é como se a vida não tivesse valor.

“Qual o sentido da vida?” essa é a pergunta que invade o imaginário das pessoas há muitos séculos. O que algumas pessoas não se questionam é “como posso traçar metas, sonhar com realizações ou fazer planos para o futuro se não me conheço de verdade”, “Como posso dar sentido à minha vida se não sei quem sou?”.

A pergunta para o sentido da vida só pode ser respondida se refletirmos antes sobre outro mistério da existência humana, “Quem eu sou?”.

Existe um termo em japonês que ganha cada vez mais espaço no mundo da auto ajuda, é o IKIGAI (生き甲斐) que traduz-se como a razão de Ser, é sobre o bem viver, encontrar seu presente que é estar viva, porquê de você levantar da cama todos os dias.



# O QUE É IKIGAI?

O termo surgiu na ilha de Okinawa, sul do Japão, local onde há um grande número de pessoas longevas e se observou um alto índice de felicidade, lá as pessoas vivem centenas de anos e todas sabem muito bem qual é o seu papel, sem precisar comparar. Parece haver uma ligação direta entre ter objetivos na vida, buscar realizá-los e a felicidade ou longevidade.

O que era uma simples palavra ou projeto de vida para os japoneses se transformou num sistema de autoconhecimento no ocidente, com todo um esquema organizacional que busca, segundo seus idealizadores, identificarmos nossas características, o que nos faria completos e felizes, cruzarmos com nossos "talentos" ou com o que gostamos de fazer para finalmente traçarmos nossos objetivos e aplicar todo nosso Ikigai na realização destas metas. Isso pode soar como auto ajuda, mas é o oposto disso.

No ocidente, esse "sistema" Ikigai recomenda que nos façamos quatro perguntas; O que você ama? No que você é bom? Em que o mundo precisa de você? E finalmente pelo que você pode ser pago?

生き甲斐



Encontrar respostas e um equilíbrio entre essas quatro áreas pode ser uma rota do ikigai para os ocidentais que procuram uma rápida interpretação desta filosofia. Mas no Japão, Ikigai é um processo mais lento e muitas vezes não tem nada a ver com trabalho ou renda.

Uma vez que Ikigai exige que nos conheçamos, que possamos identificar nossas características, nossos desejos e tendências, a psicoterapia ocidental pode ser de grande valia nesse processo. Mas Ikigai parece seguir caminhos diferentes, ele tenta "desassociar" o trabalho como obrigação social e tenta ligá-lo a algo que mais humano, que possa ser agradável para dar sentido e satisfação naquilo que fazemos.

# DESCUBRA SEU IKIGAI

1. O que você ama? (Corresponde a sua paixão)

---

---

---

---

2. No que você é bom? (Diz respeito a sua profissão)

---

---

---

---

3. O que o mundo precisa? (Relaciona-se com a sua missão)

---

---

---

---

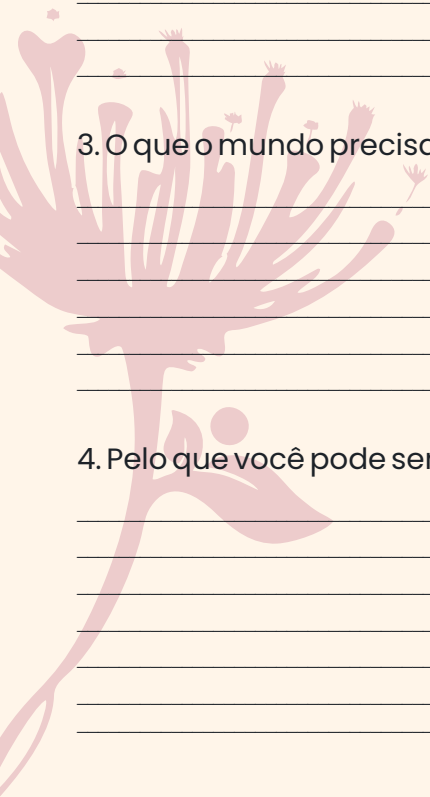
4. Pelo que você pode ser pago? (Corresponde a sua vocação)

---

---

---

---



5. O quanto você tem consonância entre o que faz e o que sente?  
(Perceba o que você sente quando faz algo.)

---

---

---

---

7. O quanto você está disposto a ser excelente?

---

---

---

---

8. O quanto você está disposto a investir para ser realmente bom naquilo que você faz?

---

---

---

---

## Referências Bibliográficas:

Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life. Penguin Books. 2017.

Kumano, Michiko (2018-06-01). "On the Concept of Well-Being in Japan: Feeling Shiawase as Hedonic Well-Being and Feeling Ikigai as Eudaimonic Well-Being". Applied Research in Quality of Life.

Tanno K., Sakata K., Ohsawa M., Onoda T., Itai K., Yaegashi Y., Tamakoshi A.; JACC Study Group. (2009). "Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and causespecific mortality among middle-aged and elderly Japanese people

# VEREDAS ONLINE

ÍCONES CLICAVEIS:



Doctoralia