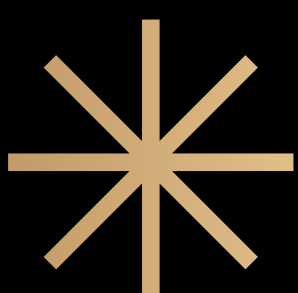
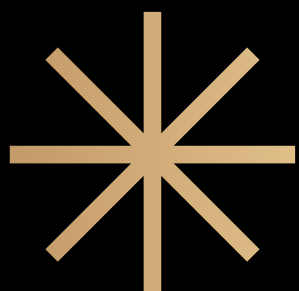
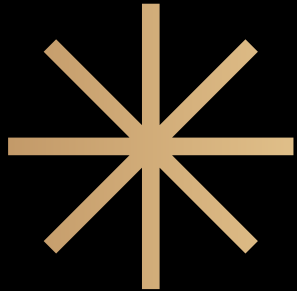


B&A

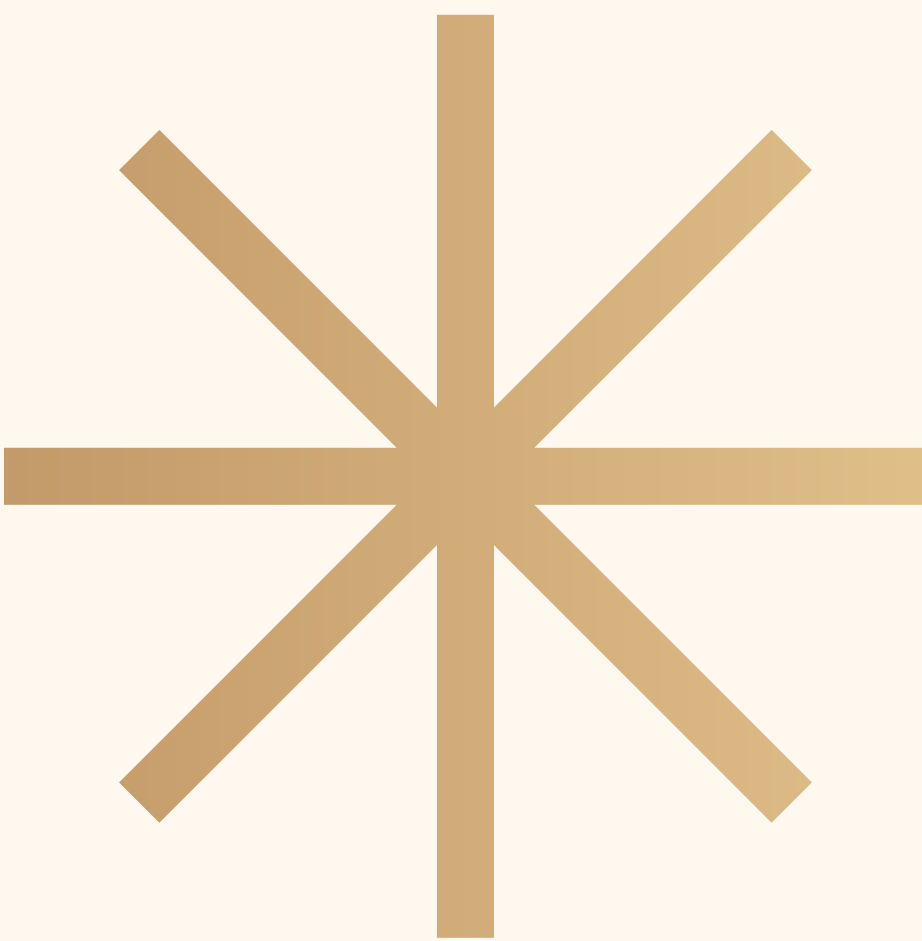
por Bruna Roriz



ikigai



teste prático de
AUTOCONHECIMENTO
para descobrir o seu
PROPÓSITO DE VIDA



Para começar: o que é ikigai?

Ikigai é uma palavra japonesa que significa "razão de ser ou motivo de viver". É uma filosofia que defende que cada pessoa tem um propósito único de vida e que encontrá-lo é a chave (e o segredo!) para uma vida plena e feliz.

A ideia do ikigai é que, quando você identifica e segue sua paixão, talento, missão e valor, você vive uma vida com significado e propósito, e essa sensação de realização e satisfação traz felicidade e bem-estar. Aquela coisa de “estou sendo útil e oferecendo o que tenho de melhor e mais gosto” sabe? :)

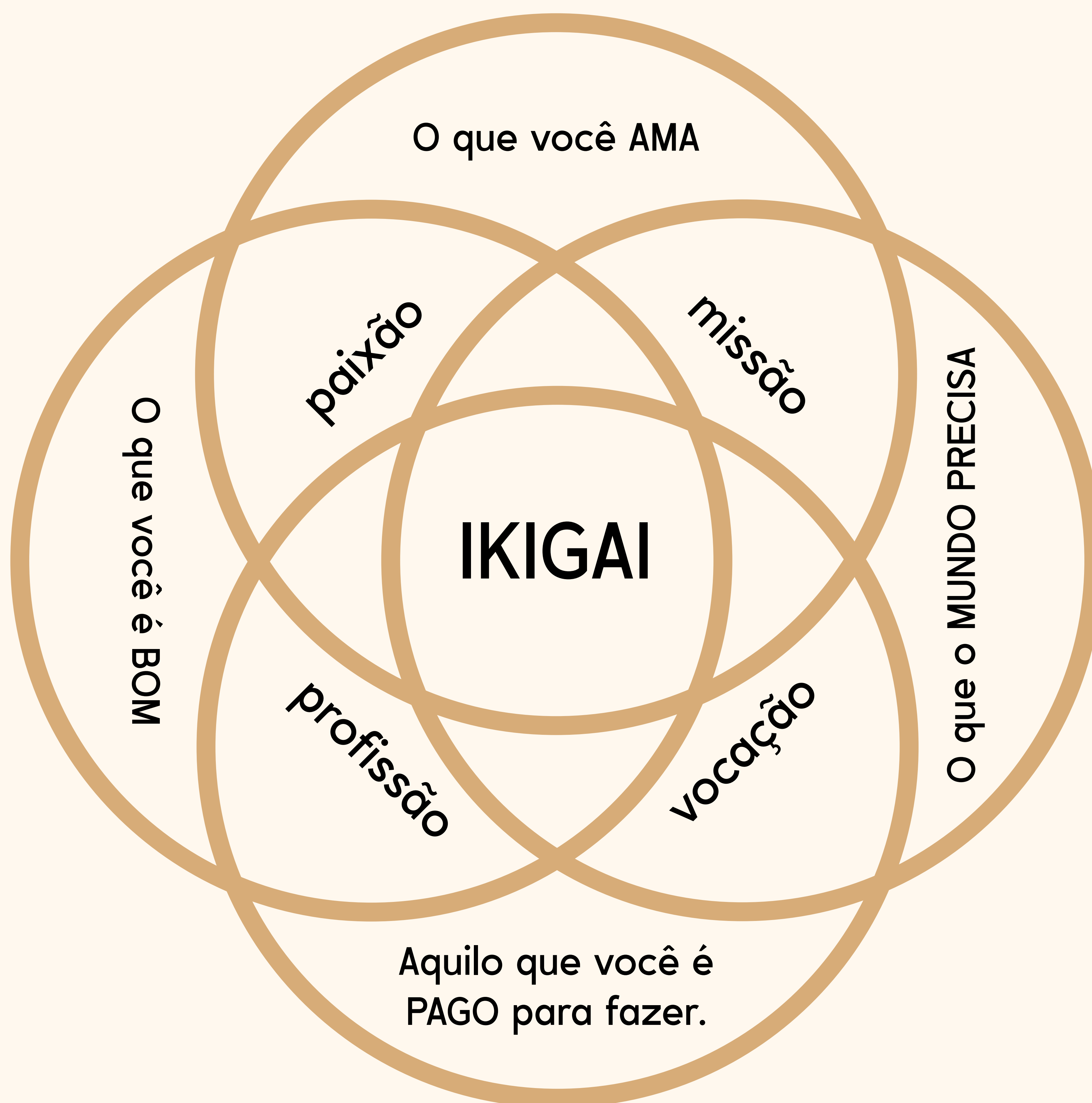
1. PAIXÃO: O que você *ama* fazer? O que te faz sentir animado e motivado?

2. MISSÃO: Qual é a sua missão na vida? O que você acha que deve fazer no mundo?

3. TALENTO: Quais são suas habilidades naturais? O que você faz bem sem esforço?

4. VALOR: O que você pode oferecer ao mundo? Qual é o seu valor exclusivo para os outros?

O ikigai é representado por uma sobreposição de quatro círculos onde é colocado o resultado de cada área:



O ponto central da interseção desses quatro círculos é o seu ikigai, ou seja, o seu propósito de vida! O objetivo é encontrar uma carreira ou uma atividade que combine essas quatro áreas, de forma que você possa fazer o que ama, fazer o que é bom, fazer o que o mundo precisa e ser recompensado por isso. Quer coisa melhor do que descobrir isso? :)

METAS

Como dito, o Ikigai pode ser uma ferramenta útil para ajudar até a concretizar metas no dia a dia também, justamente porque ele te ajuda a identificar e alinhar seus desejos e talentos pessoais com as necessidades e demandas do mundo conforme elas vão se apresentando na sua vida, afinal, sabendo o que você realmente quer, as oportunidades começam a aparecer na nossa frente. Confia em mim quando disso isso!

E... COMO FAZ?

Aqui estão algumas maneiras de usar o Ikigai para alcançar suas metas:

1. **Identifique suas metas:** Comece por identificar as metas que você deseja alcançar em sua vida. Essas metas podem ser relacionadas à sua carreira, relacionamentos, saúde, finanças ou outros aspectos da vida.
2. **Identifique suas paixões:** Em seguida, identifique suas paixões ou interesses. Pense no que você ama fazer, o que te motiva e faz você se sentir vivo.
3. **Identifique suas habilidades:** Considere suas habilidades e talentos naturais. Pense nas coisas que você faz bem e que vêm naturalmente para você.

4. Identifique o que o mundo precisa: Pense em como você pode contribuir para o mundo ou para a sociedade. O que o mundo precisa que você possa fornecer?

5. Encontre a interseção: Use o diagrama do Ikigai para encontrar a interseção entre suas paixões, habilidades, missão e valor. Isso ajudará você a identificar as atividades que combinam seus pontos fortes e interesses pessoais com as necessidades do mundo.

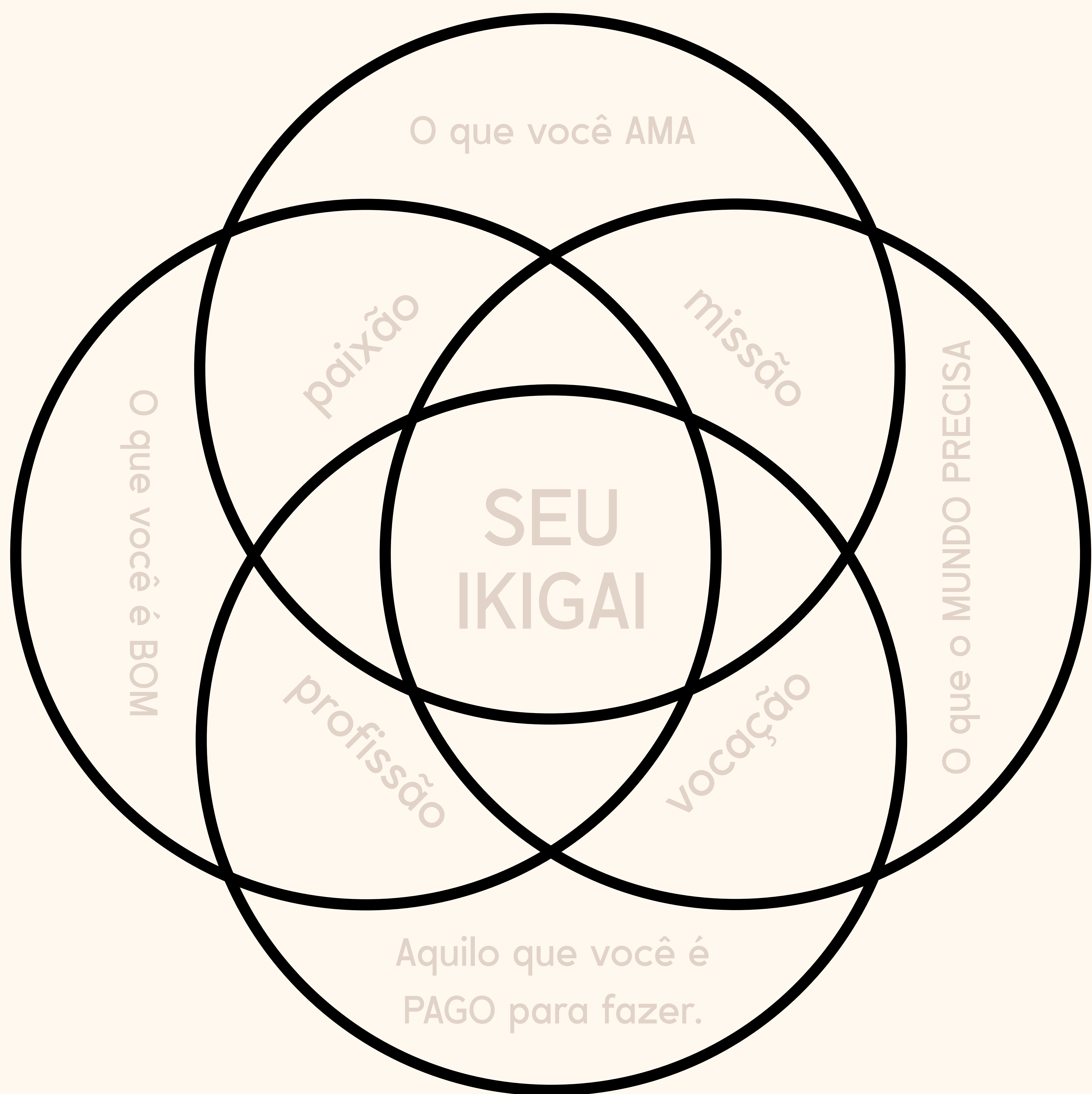
6. Estabeleça metas SMART: Estabeleça metas SMART (específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo). Defina metas claras e realistas para que você possa trabalhar em direção a elas com sucesso.

7. Crie um plano de ação: Desenvolva um plano de ação para alcançar suas metas. Liste as etapas específicas que você precisa seguir para alcançar seus objetivos e defina um prazo para cada uma delas.

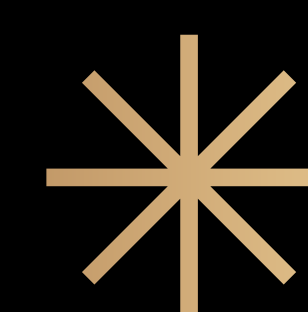
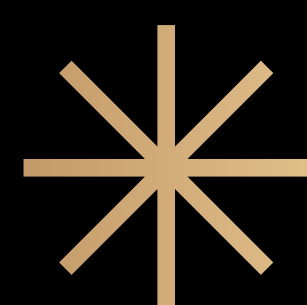
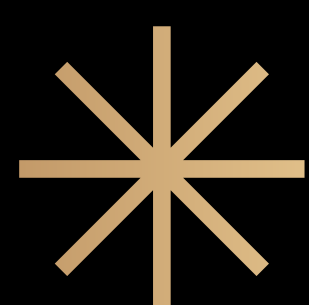
8. Monitore seu progresso: Monitore regularmente seu progresso em direção às suas metas. Isso ajudará você a manter o foco e a motivação para alcançar seus objetivos.

Vamos logo aplicar isso no exercício prático e descobrir logo qual o seu então? :)

Dê um print nesta página e construa o seu IKIGAI em cima dela.

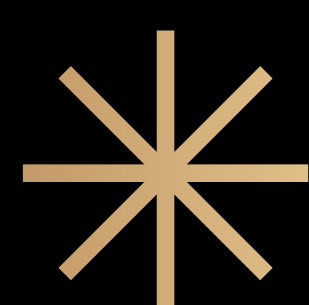
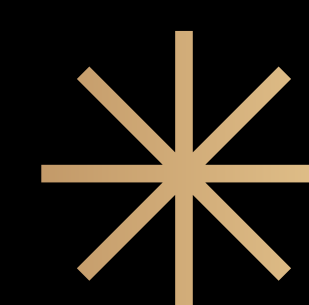
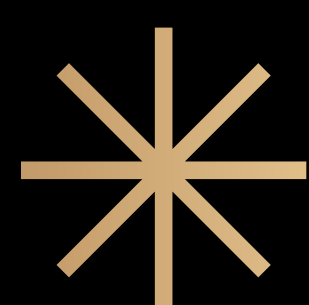
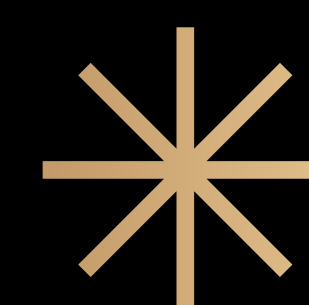


Agora escreva abaixo qual é o seu ikigai em apenas uma frase:



Eaí, fez? gostou? :)

Se você está em contato comigo ou com meu trabalho, provavelmente você está procurando se realizar não só profissionalmente mas sendo você mesma! E eu desejo do fundo do meu coração ter te ajudado de alguma forma com isso! O meu maior propósito é trazer autoestima e confiança para que você tenha a melhor vida de todas, moldadinha sob medida para você ser absurdamente feliz no que faz, assim como eu finalmente sou também! :)



BET

