

Ikigai

UM CONCEITO JAPONÊS QUE SIGNIFICA "UMA RAZÃO PARA SER"





IKIGAI RAZÃO DE VIVER

VOCÊ SABE QUAL É O SENTIDO DA SUA VIDA?

Já se perguntou:

COMO POSSO ENCONTRAR A MINHA RAZÃO DE VIVER?

Encontrar a sua razão de viver pode ser uma jornada desafiadora, demorada e única.

Afinal, é um questionamento profundo que envolve refletir sobre suas paixões, seus valores, suas habilidades e talentos, e como você pode contribuir para o mundo de maneira significativa. Além disso, a busca pela razão de viver também pode envolver um certo nível de intensidade e medo, já que pode envolver a tomada de decisões importantes, como mudar de carreira ou estilo de vida.

Porém, é importante lembrar que a jornada de encontrar a sua razão de viver também pode ser uma oportunidade de crescimento pessoal e autoconhecimento. Ao refletir sobre suas paixões e habilidades, você pode descobrir coisas novas sobre si mesmo e como pode contribuir para o mundo de maneira significativa. Então, mesmo que seja uma jornada desafiadora, ela pode ser muito grata e valiosa para a sua vida.

IKIGAI RAZÃO DE VIVER

AQUI VÃO ALGUMAS SUGESTÕES QUE PODEM AJUDAR, MAS ANTES QUERO TE APRESENTAR A PALAVRA "IKIGAI".

Ikigai é uma palavra japonesa que se refere a um conceito que significa "razão de ser" ou "razão de viver". Essa palavra é usada para descrever a ideia de que cada pessoa tem um propósito ou um sentido para a vida.

Ikigai é um conceito que enfatiza a importância de encontrar um equilíbrio entre as coisas que você ama fazer, as coisas que você é bom em fazer, as coisas que o mundo precisa e as coisas pelas quais você pode ser pago. Acredita-se que quando uma pessoa encontra seu ikigai, ela encontra um propósito e uma paixão que a impulsionam a viver uma vida significativa e feliz.

IKIGAI RAZÃO DE VIVER

Assim fica mais fácil de entender, não acha?

Ikigai

UM CONCEITO JAPONÊS QUE SIGNIFICA "UMA RAZÃO PARA SER"



IKIGAI RAZÃO DE VIVER

Ikigai pode ser visto como um guia para ajudar as pessoas a encontrarem um equilíbrio saudável entre trabalho, vida pessoal e propósito, levando a uma vida mais satisfatória e significativa.

COMO USAR O IKIGAI PARA DESCOBRIR O SENTIDO DA VIDA?

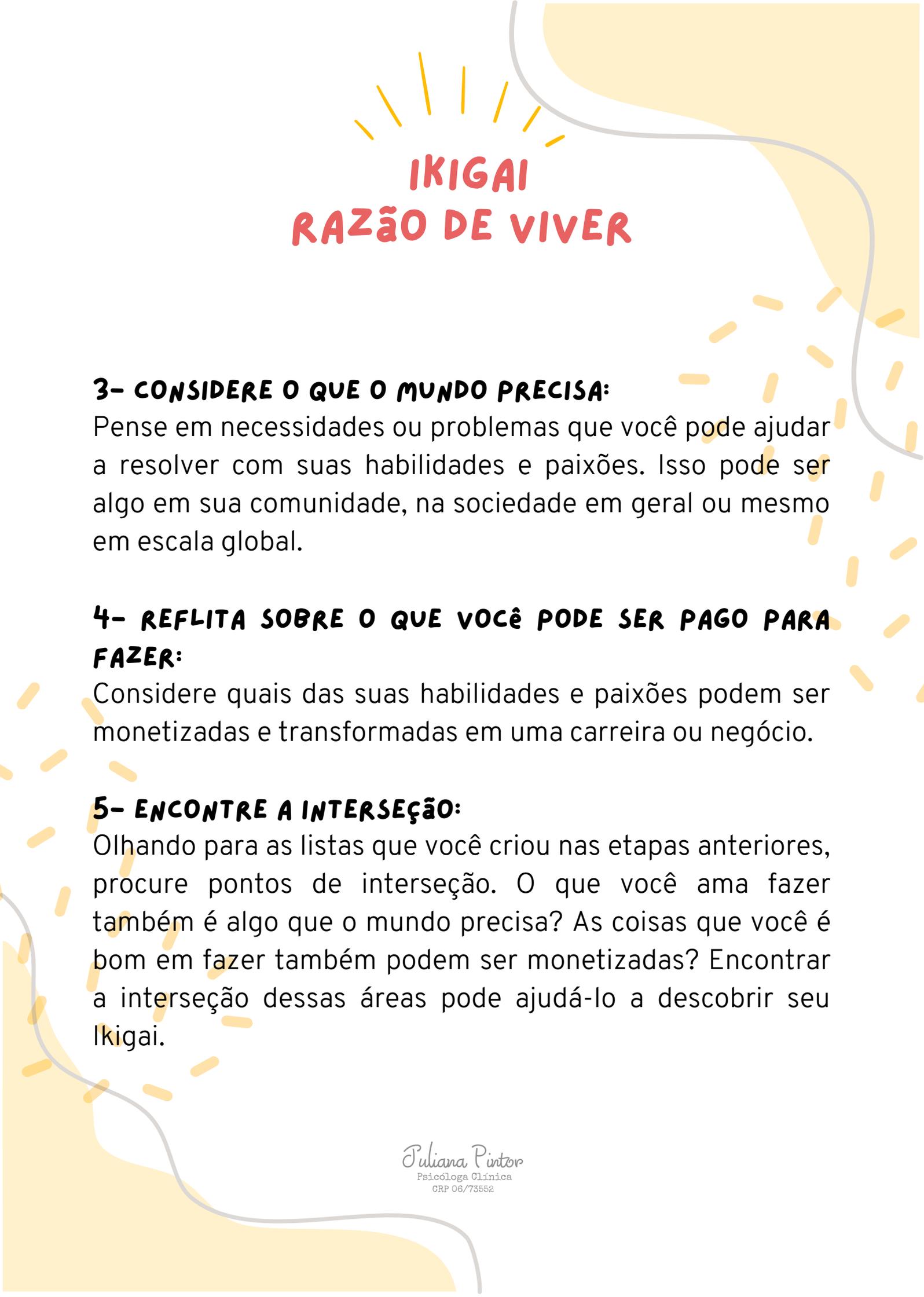
O conceito de Ikigai pode ser usado como uma ferramenta para ajudá-lo a descobrir e perseguir seu propósito na vida. Aqui estão algumas etapas que podem ajudá-lo a usar o ikigai para encontrar significado e propósito em sua vida:

1- FAÇA UMA LISTA DAS COISAS QUE VOCÊ AMA FAZER:

Pense nas atividades que o fazem sentir vivo, energizado e inspirado. Essas atividades podem ser hobbies, tarefas em que você é bom, entre outros.

2- LISTE SUAS HABILIDADES:

Faça uma lista de coisas que você é bom em fazer, suas habilidades e talentos. Considere as habilidades que você pode ter adquirido em seu trabalho, hobbies ou através de outras experiências.



IKIGAI RAZÃO DE VIVER

3- CONSIDERE O QUE O MUNDO PRECISA:

Pense em necessidades ou problemas que você pode ajudar a resolver com suas habilidades e paixões. Isso pode ser algo em sua comunidade, na sociedade em geral ou mesmo em escala global.

4- REFLITA SOBRE O QUE VOCÊ PODE SER PAGO PARA FAZER:

Considere quais das suas habilidades e paixões podem ser monetizadas e transformadas em uma carreira ou negócio.

5- ENCONTRE A INTERSEÇÃO:

Olhando para as listas que você criou nas etapas anteriores, procure pontos de interseção. O que você ama fazer também é algo que o mundo precisa? As coisas que você é bom em fazer também podem ser monetizadas? Encontrar a interseção dessas áreas pode ajudá-lo a descobrir seu Ikigai.

IKIGAI RAZÃO DE VIVER

6- DEFINA UM PLANO DE AÇÃO:

Depois de identificar seu Ikigai, é importante definir um plano de ação para perseguir seu propósito na vida. Isso pode incluir metas, criar um plano de carreira ou de negócios, fazer networking, aprender novas habilidades e assim por diante.

Lembre-se de que descobrir seu Ikigai não é uma jornada fácil ou rápida, e pode levar tempo e esforço. Mas quando você encontra seu propósito na vida, você pode viver com mais significado, paixão e felicidade.

Sugestão de livro para aprofundamento:
O Salto Do Coração: A Cura Por Meio Do Amor Em Um Salto Quântico de Sofia Bauer.
Para mais informações acesse o site da Amazon, [clicando aqui](#).



IKIGAI RAZÃO DE VIVER

Mais algumas perguntas para te ajudar a refletir e encontrar seu propósito e vida:

1. O que você mais valoriza na vida? Por que essas coisas são importantes para você?
2. Reflita sobre seus valores e crenças: Identifique o que é mais importante para você na vida. Quais são seus valores fundamentais e crenças pessoais? Isso pode ajudá-lo a entender quais são suas prioridades e orientar suas escolhas de vida.
3. Experimente coisas novas: Tente fazer atividades que você nunca fez antes. Isso pode ajudá-lo a descobrir novas paixões e interesses.
4. Identifique suas paixões: O que faz você se sentir mais vivo? Quais atividades ou trazem mais alegria e satisfação para a sua vida?



IKIGAI RAZÃO DE VIVER

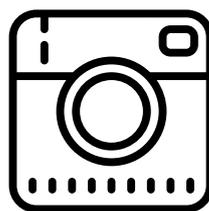
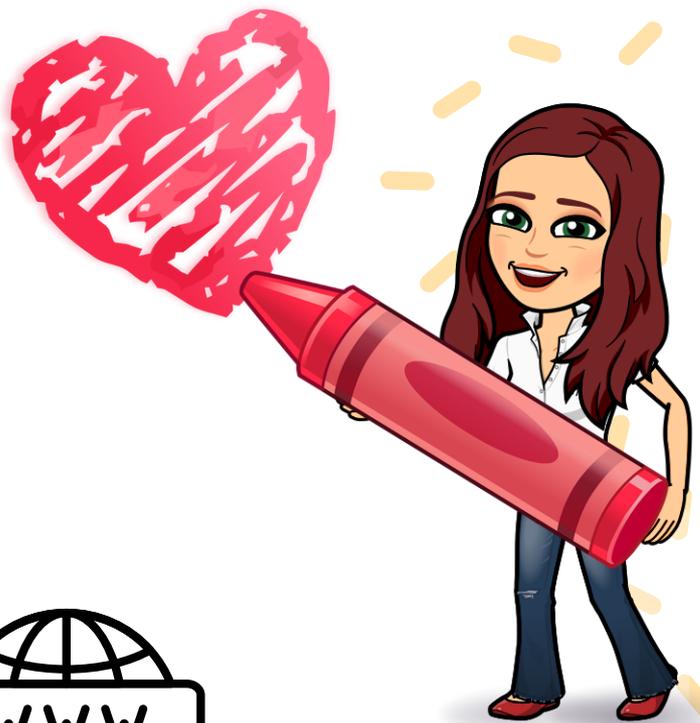
5. Considere o impacto que você deseja ter: Pense sobre as mudanças que você gostaria de fazer no mundo e como você pode contribuir para tornar isso uma realidade. Isso pode ajudá-lo a encontrar um propósito maior em sua vida.

6. Explore seus medos e desafios: Muitas vezes, nossos maiores medos e desafios são oportunidades para crescer e encontrar significado. Tente identificar os medos ou desafios que você enfrenta e pense em como superá-los podem ajudá-lo a encontrar um propósito maior em sua vida.

7. Conecte-se com os outros: Passe tempo com pessoas manifestações em sua vida e tente fazer novas conexões. Ajudar os outros e construir relacionamentos amorosos pode ser uma poderosa fonte de significado e propósito.

ATENÇÃO PSICÓLOGOS E PROFISSIONAIS DA SAÚDE E EDUCAÇÃO

Eu sou Juliana Pintor,
psicóloga. Para falar comigo ou
para conhecer outros recursos,
receber atualizações e
participar gratuitamente do
grupo de Cursos e Recursos
Terapêuticos,
CLIQUE nos ícones abaixo:



Juliana Pintor
Psicóloga Clínica
CRP 06/73552