



IKIGAI

Segredos para uma
Vida com Propósito

Um resumo para saber mais
e começar a praticar.

MARCIA  SAMPAIO

Pq IKIGAI é fundamental ?

Ter Ikigai é fundamental porque ele fornece um propósito profundo e significado para a vida, o que traz benefícios em várias áreas, tanto pessoais quanto profissionais.

Aqui estão algumas razões:

- Propósito e Satisfação Pessoal
- Longevidade e Saúde Mental
- Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal
- Motivação e Resiliência
- Contribuição para a Comunidade
- Aumento da Criatividade e Desempenho
- Autoconhecimento e Crescimento Pessoal



O que é IKIGAI

É uma palavra japonesa que combina dois conceitos essenciais para uma vida com propósito: "Iki" (vida) e "Gai" (valor ou propósito). Quando juntamos esses dois elementos, temos o valor de uma vida que vale a pena ser vivida. Esse conceito tem sido a chave para uma vida longa, equilibrada e cheia de satisfação, sendo um dos grandes segredos da longevidade e felicidade de muitas pessoas no Japão, especialmente nas regiões de Okinawa.

Ao encontrarmos nosso Ikigai, sentimos que nossa vida tem um propósito profundo, não apenas existindo, mas contribuindo de maneira significativa para o mundo ao nosso redor.



"Ter um propósito é essencial para a longevidade."

– Centenários de Okinawa

As 4 áreas do IKIGAI

O conceito de Ikigai pode ser visualizado por meio de quatro áreas principais da vida, que se sobrepõem em um ponto central onde todas as dimensões se encontram. Esse ponto central é o Ikigai.

IKIGAI SUA RAZÃO DE SER



As 4 áreas do IKIGAI

1. O que você ama (Paixão)

Envolve suas paixões e interesses pessoais. São aquelas atividades que você faz com prazer, que fazem seu coração bater mais rápido e que trazem satisfação pura. São os momentos em que você perde a noção do tempo, imerso em algo que você realmente adora fazer.

2. O que o mundo precisa (Missão)

Suas habilidades e paixões podem servir ao mundo. Trata-se de perceber como você pode impactar positivamente a sociedade e contribuir para algo maior do que você mesmo. O que você faz tem valor não apenas para você, mas também para os outros ao seu redor.

As 4 áreas do IKIGAI

3. O que você pode ser pago para fazer (Profissão)

A terceira área está relacionada à sua capacidade de transformar aquilo que você ama em algo que gera retorno financeiro. Essa área representa a necessidade de fazer algo que seja viável economicamente, permitindo que você se sustente ao fazer o que ama.

4. O que você é bom em fazer (Vocação)

Aqui, você avalia suas habilidades e talentos. O que você faz com facilidade e competência? Suas habilidades naturais ou adquiridas devem ser um dos pilares para alcançar o equilíbrio entre o trabalho e a paixão.

As 10 Leis do IKIGAI

As 10 Leis do Ikigai são princípios que ajudam a guiar uma vida equilibrada e com propósito. Elas combinam sabedoria tradicional japonesa com insights modernos sobre felicidade, longevidade e realização pessoal.

Elas oferecem um caminho claro para viver uma vida plena, saudável e com propósito. Essas leis são sobre encontrar um equilíbrio profundo entre trabalho, lazer, conexões e crescimento pessoal.



As 10 Leis do IKIGAI

1. Mantenha-se sempre ativo, nunca se aposente. Quem abandona aquilo que ama e sabe fazer perde o sentido da vida.
2. Tenha calma. A pressa é inversamente proporcional à qualidade de vida. Como diz o ditado: "Devagar se vai longe."
3. Não coma até se encher. Para uma vida longa, "menos é mais" também vale na alimentação.
4. Rodeie-se de bons amigos. Eles são o melhor elixir para dissolver as preocupações.
5. Coloque-se em forma para o próximo aniversário. A água se move, flui fresca e não para.
6. Sorria. Uma atitude afável atrai amigos e relaxa a própria pessoa.



As 10 Leis do IKIGAI

7. Reconecte-se com a natureza. Fomos feitos para nos fundir com a natureza. Precisamos voltar regularmente a ela para recarregar as baterias da alma.

8. Agradeça. A seus antepassados, à natureza que lhe provê ar e alimento, a seus companheiros de vida, a tudo o que ilumina sua rotina e faz você se sentir feliz por estar vivo.

9. Viva o momento. Pare de se lamentar pelo passado e de temer o futuro. Tudo o que você tem é o dia de hoje.

10. Siga seu ikigai. Dentro de você há uma paixão, um talento único que dá sentido a seus dias e o estimula a dar o melhor de si até o fim. Se ainda não sabe qual é o seu Ikigai, como diria Viktor Frankl, sua próxima missão é encontrá-lo.



Como começar a praticar IKIGAI

Encontrar e viver de acordo com o seu Ikigai não é algo que acontece da noite para o dia, mas é um processo contínuo de descoberta, prática e reflexão. Vamos explorar algumas formas práticas de começar a incorporar o Ikigai na sua vida, com foco no autoconhecimento, pequenos passos diários, resiliência e fluir com as tarefas.

*“ Quando você sabe
o seu porquê, o
como se torna mais
fácil.”*

– Viktor Frankl

Autoconhecimento: A Chave para o Seu Ikigai

O primeiro passo para praticar o Ikigai é olhar para dentro de si mesmo e refletir sobre o que realmente importa para você. O autoconhecimento é fundamental, pois sem entender suas paixões, habilidades e valores, fica difícil alinhar sua vida com um propósito profundo.

Perguntas Essenciais para o Autoconhecimento

O que me traz alegria?

Pergunte a si mesmo: Quais são as atividades que fazem o tempo passar voando? Quando você sente uma alegria genuína e sem esforço? Identificar essas atividades é um passo importante para descobrir o que você ama fazer. DICA: visite sua infância e relembre as suas brincadeiras favoritas, será que elas pode se conectar de alguma forma com seu IKIGAI?

Quais são minhas habilidades?

Pense sobre as suas competências e talentos naturais. Quais atividades você executa com facilidade e eficiência? Quais são as habilidades que as outras pessoas reconhecem em você e pedem sua ajuda? Saber no que você é bom é essencial para encontrar o equilíbrio no seu Ikigai.

Quais problemas do mundo me inspiram a agir?

O que você percebe no mundo ao seu redor que desperta um desejo de mudança? Pode ser uma causa social, ambiental, educacional ou de saúde. Refletir sobre isso ajuda a conectar o seu Ikigai com o que o mundo precisa, que é a segunda área dessa filosofia.

Ao fazer essas perguntas, você começa a construir uma visão mais clara sobre o que realmente importa na sua vida.

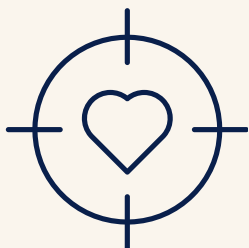
Pequenos Passos Diários

1. Mantenha-se ativo, com atividades simples: A ideia de Ikigai não é estar sempre ocupado com grandes projetos, mas estar constantemente envolvido com atividades que têm significado para você. Isso pode ser desde um hobby até uma tarefa diária relacionada ao seu trabalho. Se você ama pintar, mesmo que seja apenas por 10 minutos ao dia, essa prática diária o conecta com sua paixão.
2. Cultive conexões sociais significativas: O conceito de moai é uma rede de apoio social, um grupo de pessoas com interesses comuns que se ajudam mutuamente. Essas conexões ajudam a manter o equilíbrio emocional e a oferecer suporte em momentos de dificuldade. Envolver-se em comunidades, grupos de amigos ou redes de apoio fortalece o seu propósito, pois você encontra significado nas relações que constrói com os outros.

PLANO DE AÇÃO

Agora tire um momento para refletir a importância desse tema para sua vida. Proponha 3 ações, simples, possíveis e desafiadoras para colocar em prática imediatamente:

O que	Como	Quando



"O mundo precisa de você alinhado com seu propósito e o IKIGAI é um lindo caminho para isso."

Marcia Sampaio

Viver de acordo com o Ikigai é um processo contínuo de autoconhecimento e prática. Ao seguir esses passos simples, mas poderosos, você começa a alinhar suas ações com seu propósito de vida. Lembre-se de que, ao descobrir e praticar o seu Ikigai, você não só encontrará significado pessoal, mas também poderá criar um impacto positivo no mundo ao seu redor. O caminho para uma vida plena e satisfatória começa com pequenos passos diários e com a aceitação de que o crescimento é constante e que sempre há algo novo para aprender.



Sugestões para aprofundar e Bibliografia

- 'Ikigai: Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz.' - Hector Garcia e Francesc Miralles

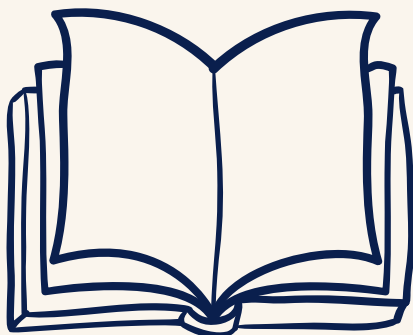
- 'O livro da Bruxa.' - Roberto Lopes

Vídeos (todos disponíveis no Netflix):

- The Call to Courage.- Brené Brown

- Crip Camp

- Oprah e Viola: Um Evento Especial





MARCIA SAMPAIO

Vem com a gente no
Instagram

Para saber sobre processos
personalizados e/ ou próximos passos
para você ou o seu negócio.



12 981668959