



IKIGAI

Palavra Japonesa que significa Felicidade e "Razão de Viver", "o motivo que te faz acordar todos os dias".

Ferramenta para identificar a tua missão de vida e propósito através da reflexão sobre ti mesmo - exercitar o autoconhecimento.

No Sul do Japão os moradores de Okinawa usam esta ferramenta para garantir uma vida longa, feliz e com propósito.

Se acordas feliz e motivado todos os dias pela manhã já deves saber o teu Ikigai ;)

Vamos identificar o propósito de vida através dos pilares da vida PAIXÃO, MISSÃO, PROFISSÃO e VOCAÇÃO, é importante saberes o que fazer com a tua vida e aproveitá-la.

Como construímos o nosso **Ikigai**? Com 4 perguntas essenciais :-)

1 - O que tu GOSTAS mais de fazer?

Pensa nas coisas que te fazem bem e te deixam empolgado. Escreve uma lista de tudo o que tu gostas muitooooo. O que farias se não precisases de dinheiro.

4 - O que tu achas que o MUNDO precisa?

O MUNDO precisa de alguma coisa que tu possas oferecer? Que contribuição tua poderá ajudar o MUNDO?

As respostas unem 4 pilares essenciais da vida: PAIXÃO, MISSÃO, PROFISSÃO e VOCAÇÃO.

A união desses pilares traz uma reflexão sobre as tuas habilidades e facilitam o descobrimento do teu Ikigai.

Ikigai não é sobre fazer dinheiro, mas sim tem relação direta com o propósito de vida.

Encontrar o teu Ikigai pode ser um processo longo. O Ikigai muda conforme evoluímos pelas diferentes fases da vida.

NOTA para Adultos: em caso de dificuldade a responder a estas perguntas, tenta lembrar-te de atividades que te deixavam empolgada(o) quando criança ou então quais os trabalhos que naturalmente te chegam.

Nome: _____

Data: _____



