

# O QUE É IKIGAI?

FILOSOFIA JAPONESA PARA BEM ESTAR E LONGEVIDADE



## ORIGEM DA FILOSOFIA

A ilha ao sul do Japão, Okinawa é a primeira das cinco zonas no mundo onde são observados muitos casos de longevidade. Estudos realizados nestas zonas mostra que os segredos para uma vida longa e feliz são: dieta equilibrada, estar sempre em movimento, relacionamentos sociais, e ter um propósito, razão para levantar todas as manhãs. **(Filosofia IKIGAI)**



## SIGNIFICADO DA PALAVRA - 生き甲斐

Palavra de origem japonesa.

A razão de ser.

Aquela que leva à transformação.

Algo pelo qual se vive.

Os japoneses ensinam que **IKIGAI** é propósito.



## PORQUE ENCONTRAR SEU IKIGAI

Estudos mostram que pessoas com senso de propósito geralmente tem estilo vida mais saudável e gratificante, são motivadas e resilientes, ficando mais protegidas do estresse e desgaste profissional.

O **IKIGAI** pode dar direção e prolongar a vida.



## COMO ENCONTRAR SEU IKIGAI

Todos têm um **IKIGAI** e podem encontrá-lo, para isso é preciso estar disposto a autoexploração e experimentação, que passará por refletir sobre seus valores, pontos fortes e habilidades.

O **IKIGAI** de uma pessoa pode mudar e se transformar com o tempo.



## IKIGAI NO DIA A DIA

- Procure manter uma alimentação saudável.
- Exercite-se diariamente.
- Sinta-se vivo, livre e cheio de energia, independentemente da sua idade.
- Pergunte-se: O que estou fazendo, minhas prioridades estão alinhadas com meu propósito?

**"O SER HUMANO NÃO PRECISA DE UMA EXISTÊNCIA TRANQUILA, MAS SIM DE UM DESAFIO PARA EXERCITAR SEUS TALENTOS E LUTAR." - VICTOR E. FRANKL**