



we holon

TECENDO CONEXÕES HUMANAS

CONECTANDO-SE
COM SEU
PROPÓSITO NO
DIA A DIA

ÍNDICE

1 - IKIGAI

2 - IKIGAI Incompreendido

5 - Os Cinco teóricos japoneses do IKIGAI

11 - Lazer e Hobbies

14 - Os Cinco Pilares de IKIGAI de Ken Mogi

16 - Modelo IKIGAI Kamiya Mieko

17 - Fontes de IKIGAI

18 - As três distinções ikigai-kan

19 - Diagrama de Venn Kamiya Mieko

24 - As necessidades do IKIGAI - Kamiya Mieko

27 - Palavras Finais

28 - Prática Matinal

IKIGAI

NOS CONECTANDO COM A ORIGEM

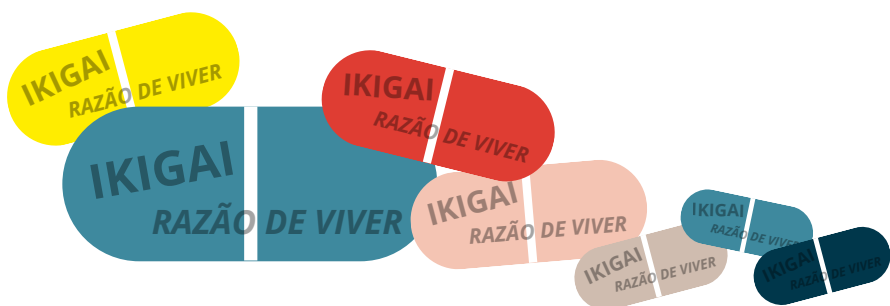
Através deste ebook gostaríamos de proporcionar uma experiência nova com IKIGAI. Como encontrar o significado dele em sua vida cotidiana?

A palavra 'ikigai' é geralmente usada para indicar a fonte de valor na vida de alguém ou as coisas que tornam a vida útil. O neurocientista e autor Ken Mogil afirma:

“Então, em poucas palavras, Ikigai é um espectro. E a complexidade de Ikigai na verdade reflete a complexidade da própria vida. De maneira a ser um mestre de Ikigai, você realmente precisará apreciar o quão complexa e rica é a vida.”

Portanto, convidamos você a ampliar sua visão sobre este conceito e entender que se trata do processo de cultivar o potencial interno e que, diferentemente do que muitos acreditam não se trata de um ponto ideal em nossa vida responsável por reger seus caminhos profissionais e pessoais, ou seja, não é um destino ou objetivo a alcançar.

O Ikigai é algo único e diferente para cada pessoa, algo particular. Reflete o verdadeiro eu de um indivíduo e você o encontrará em mais de uma área da sua vida, não é sobre o que você quer da vida, mas sobre quem você quer se tornar e encontrar seu papel na sua comunidade.



IKIGAI INCOMPREENSÍVEL

QUEBRANDO OS MITOS

Que tal começarmos quebrando alguns mitos e entendendo a origem do que aqui no ocidente temos disseminado como Ikigai.

O diagrama de Venn que utilizamos é apenas uma interpretação que facilita o entendimento de conceitos, é uma forma simples de ajudar a criar uma situação de trabalho equilibrada.

Ao buscarmos a fonte de valor de vida devemos observar o diagrama como uma estrutura guia e entendermos que o Ikigai não é uma visão simplista de cada uma das mandalas.

Não é o que o mundo precisa de você.

Na busca do Ikigai, seu foco não deve estar em salvar o mundo, mas em se conectar com sua comunidade, família, amigos e nos papéis que você cumpre e ajudar as pessoas que dão sentido à sua vida.

Não se trata de ganhar dinheiro.

O Ikigai não está associado a ganhar dinheiro ou a busca do sucesso profissional e da liberdade financeira. Este não seria o foco, mas um subproduto do seu Ikigai.

IKIGAI INCOMPREENDIDO

QUEBRANDO OS MITOS

Não é sobre o que você é bom.

O Ikigai não precisa que você domine uma prática, pois ele trata de crescimento, pode estar em uma prática simples, em um ritual diário ou a prática de um novo hobby, algo que dá prazer.

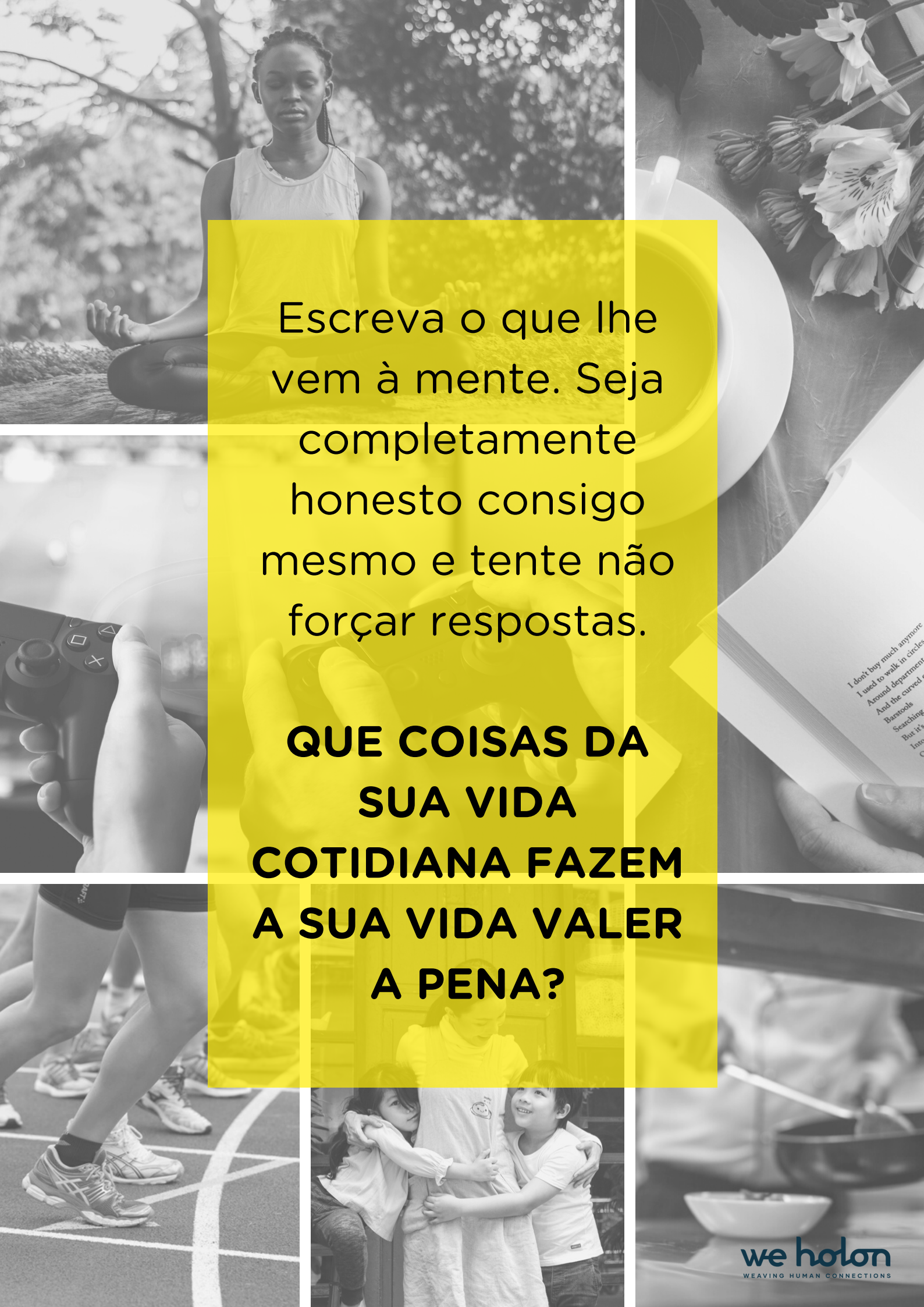
Geralmente não é sobre o que você ama.

O Ikigai está mais associado à vida com propósito e por isso você pode encontrá-lo em áreas da sua vida que você menos esperaria. Além disso, o ikigai pode encontrá-lo!

Precisamos ter cuidado sobre como pensamos em nosso ikigai. Ele abrange objetivos, mas com o ikigai não há destino, e mais importante que o alcance dos objetivos é o processo e o esforço para alcançá-los.

Embora o ikigai possa contribuir para o seu bem-estar e saúde, é preciso combinar outros fatores como dieta, estilo de vida, genética e sorte, o ikigai sozinho não garante que você terá uma vida longa e saudável. Mas, encontrar ikigai, deve ajudá-lo a viver mais, desde que pratique hábitos de vida saudáveis.

Ao invés de se relacionar ikigai para a felicidade ou a saúde, sugerimos que você o relacione com vida com propósito.



Escreva o que lhe
vem à mente. Seja
completamente
honesto consigo
mesmo e tente não
forçar respostas.

**QUE COISAS DA
SUA VIDA
COTIDIANA FAZEM
A SUA VIDA VALER
A PENA?**

OS 5 TEÓRICOS JAPONESES DO IKIGAI

KENICHIRO MOGI

Neurocientista e autor de best-sellers de "O Pequeno Livro de Ikigai".



KAMIYA MIEKO

Mãe da psicologia ikigai e autora do livro seminal "Ikigai ni Tsuite".

AKIHIRO HASEGAWA

Psicólogo clínico e professor associado da Universidade Toyo Eiwa. analisa a literatura ikigai e estuda o conceito há mais de 20 anos.



SHINTARO KONO

Professor Assistente de Cinesiologia, Esporte e Recreação na Universidade de Alberta, no Canadá



GORDON MATHEWS

Professor e presidente do Departamento de Antropologia da Universidade Chinesa de Hong Kong,



KAMIYA MIEKO



Foi uma das primeiras pesquisadoras a estudar extensivamente Ikigai. Seu livro seminal, "Ikigai-ni-Tsuite" (O que torna nossa vida digna de ser vivida) ainda é considerado padrão nos dias atuais.

Ela teorizou seu modelo de ikigai a partir das entrevistas com pacientes com hanseníase e sintomas relativamente leves que sofriam de uma sensação de falta de sentido em suas vidas o que a estimulou a pensar sobre a questão: "O que faz alguém sentir que vale a pena viver?"

“Finalmente, este é o último dia das férias de verão. Enquanto fazia os preparativos para a retomada das aulas, olhei para trás neste verão em que fiquei completamente absorvida ao escrever meu livro. À medida que minha escrita progredia ao longo do verão, tornou-se cada vez mais evidente que essa era a minha tarefa mais importante. Eu quase podia dizer que estava vivendo apenas para escrever este livro. Que surpresa, alegria e pavor senti quando gradualmente descobri isso. Eu nunca imaginei realmente o possibilidade de que algum dia o significado da minha vida fosse gradualmente revelado a mim dessa maneira.”

AKIHIRO HASEGAWA



Hasegawa traz que é na existência diária que encontramos o Ikigai, ele é a soma de pequenas alegrias na vida do dia a dia que está associado a verdadeira natureza da pessoa, tornando a vida mais gratificante como um todo.

O ikigai poderá mudar com o tempo e, às vezes, será difícil encontra-lo com os principais desafios da vida interrompendo o fluxo do significado e propósito da vida.

"Ikigai traduzido como 'propósito da vida' parece formidável, mas o ikigai não precisa ser um único objetivo primordial de um vida da pessoa. De fato, a palavra vida se alinha mais com a vida cotidiana. Em outras palavras, ikigai pode ser sobre a alegria que uma pessoa encontra vivendo o dia-a-dia, sem o qual sua vida como um todo não seria feliz."

GORDON MATHEWS



Em seu livro, “O que faz a vida valer a pena? ”, Gordon descreve ikigai como uma resposta direta à pergunta: o que torna nossa vida digna de ser vivida? No entanto, ele aponta que a resposta nunca é final, apenas provisória.

À medida que você cresce e envelhece, as circunstâncias de sua vida mudam e também seu ikigai. Ikigai não é o fim, mas o começo da busca de uma vida digna de ser vivida.

Como os produtos do destino cultural e pessoal, os eus formulam e interpretam estrategicamente seus ikigais, conjunto de concepções culturais, negocie esses ikigais como canalizados pelas estruturas institucionais de sua sociedade, a fim de atingir e manter um senso do significado pessoal de suas vidas.

SHINTARO KONO



Shintaro estudou como as pessoas experimentam o lazer e como os hobbies podem ser uma fonte de ikigai. A pesquisa de Kono revelou que, através da experiência de atividades de lazer, existem quatro tipos de valores que experimentamos: prazer, esforço, estímulo e conforto.

Ele acredita que a ação mais básica que podemos tomar para alcançar um estado de ikigai é participar de uma atividade que fornece um ou mais desses valores - engajamento de valor.

E afirma que, ao se envolver com vários valores de experiência, é importante encontrar e manter um equilíbrio entre valores opostos, especificamente prazer versus esforço e estímulo versus conforto - valor balanceamento

Buscar seus hobbies e interesses pode ser a maneira mais fácil e gratificante de sentir e experimentar ikigai.

TOSHIMI - Prazer

GAMBARI - Esforço

SHIGEKI - Estímulo

IYASHI - Conforto

KEN MOGI



Em "O pequeno livro de Ikigai", Ken apresenta e detalha o que ele chama de cinco pilares do Ikigai e explica como eles são a fundação que permite que o ikigai floresça.

Ken menciona como nossos papéis sociais podem se tornar nossas vidas e, se não tomamos cuidado, papéis podem resultar na trágica perda de oportunidades à medida que nos tornamos nossa profissão e nada mais.

"É muito importante conhecer pessoas de várias origens. Pessoas com personalidades diferentes, com diferentes sistemas de valores. Quando você se comunica com essas pessoas, você percebe que tipo de pessoa você é. Então você pode começar a criar seu próprio Ikigai. É provável que o seu ikigai seja muito diferente do ikigai do seu vizinho, dos seus amigos ou mesmo da sua família. O bom é que conhecer as pessoas é, por si só, um Ikigai. Conhecer seu Ikigai através de outro tipo de Ikigai. Essa é uma maneira muito, muito boa de cultivar seu Ikigai."

LAZER E HOBBIES

Estudando e experimentando o lazer e como os hobbies podem ser uma fonte de ikigai Kono revelou quatro valores já apresentados brevemente.

É importante criar um equilíbrio entre elas, mesmo que você sempre tenha tendência a um lado da oposição.

TOSHIMI - Prazer

GAMBARI - Esforço

Toshimi se traduz em prazer

É importante notar que experiências agradáveis nos proporcionam a oportunidade de sermos absorvidos no momento presente.

Gambari se traduz em esforço

Por sua natureza desafiadora pode nos dar um senso de propósito à medida que nos esforçamos para melhorar a nós mesmos. Quando fazemos esforços para crescer pessoalmente, nossas experiências de esforço são aprimoradas, proporcionando uma experiência ikigai que é verdadeiramente pessoal.

LAZER E HOBBIES

SHIGEKI - Estímulo

IYASHI - Conforto

Shigeki traduz em estímulo

É caracterizada por experimentar novas atividades, lugares, pessoas e idéias estimulantes. As experiências nos permitem manter a vida cotidiana fresca e emocionante. Como só temos uma vida para viver, vale a pena procurar experiências estimulantes. Além disso, algumas experiências extremamente estimulantes podem transformar radicalmente nossos sistemas de valores.

Iyashi se traduz em conforto

Envolve atividades comuns que ocorrem em lugares familiares envolvendo amigos e companheiros regulares. Quando estamos envolvidos em atividades reconfortantes com pessoas que conhecemos, somos livres para ser nós mesmos como sabemos que não seremos julgados ou criticados. Como tal, é provável que gastemos uma quantidade considerável de tempo engajados em atividades reconfortantes, pois nos ajudam a ficar em sintonia com quem realmente somos..

LAZER E HOBBIES

Considerando o que é proposto por Kono e os conceitos de prazer, esforço, estímulo e conforto percebemos que o lazer é um fator importante no encontro do IKIGAI.

Ademais, hobbies e interesses são a forma mais fácil de experimentar o ikigai-kan, escolhendo aqueles que oferecem dois ou mais valores experienciais é o ideal.

Pense sobre seus hobbies e interesses atuais ou aqueles que gostaria de experimentar e determine quais valores experienciais eles lhe oferecem.

HOBBY OU INTERESSE

agradável

esforço

estimulante

confortante

OS 5 PILARES DE IKIGAI DE KEN MOGI

Os cinco pilares são uma estrutura muito útil para se referir quando se pensa em ikigai. Os cinco pilares são:

Pilar 1: Começando pequeno

Pilar 2: Liberando-se

Pilar 3: Harmonia e sustentabilidade

Pilar 4: A alegria das pequenas coisas

Pilar 5: Estar no aqui e agora

COMEÇANDO PEQUENO

Começar pequeno significa prestar atenção às pequenas coisas em seu trabalho ou atividades, que outras pessoas podem não perceber ou se importar com elas. Uma abordagem pela qual você cuida extraordinariamente dos pequenos detalhes. De certa forma, começar pequeno são os pequenos passos que levam à perfeição, sabendo que o perfeito nunca pode ser alcançado.

LIBERANDO-SE

Totalmente relacionada a aceitar a si mesmo. Ken observa que as pessoas que tendem a criar estresse e inquietação nos outros geralmente são as que não se aceitaram. Liberar a nós mesmos é uma escolha que todos podemos fazer, que não apenas tornará nossa própria vida melhor, mas também a vida das pessoas com quem interagimos. Ao nos libertar e nos aceitar, as coisas que queremos na vida parecem vir em nossa direção.

OS 5 PILARES DE IKIGAI DE KEN MOGI

HARMONIA E SUSTENTABILIDADE

Trata-se de mostrar consideração adequada pelos outros e estar consciente do impacto que suas ações têm na sociedade. Devemos entender que quando falamos ou assumimos uma posição forte que podemos alienar as pessoas. Embora a sua opinião possa fazer você se sentir melhor por um breve momento, no a longo prazo, pouco fará para resolver questões sociais ou progredir na sociedade.

A ALEGRIA DAS PEQUENAS COISAS

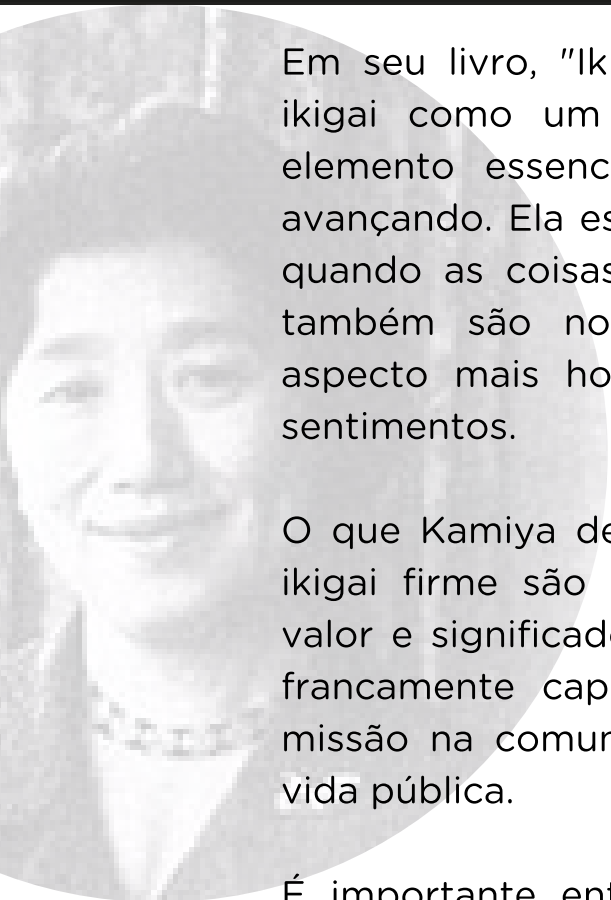
A alegria das pequenas coisas diz respeito ao prazer sensorial. Praticar ikigai envolve uma série de ações, quanto mais ações você executar, maior a probabilidade de ser recompensado (dopamina), aproximando você de uma experiência ikigai. Ken afirma que ikigai é sobre todas as suas pequenas ações diárias e transformando-as em experiências gratificantes.

ESTAR NO AQUI E AGORA

Este pilar é sobre o valor de estar presente. Ken recomenda trazer à tona nossa criança interior, e também acredita que estar conectado com seu filho interior pode trazer felicidade para você e aqueles que o rodeiam. Quando crianças tivemos infinitas possibilidades, pois não tínhamos noção real do passado ou do futuro, apenas a capacidade de estar presente e abraçar as possibilidades de nossas vidas.

MODELO IKIGAI

KAMIYA MIEKO



Em seu livro, "Ikigai ni Tsuite", Kamiya descreveu o ikigai como um tipo de felicidade, mas com um elemento essencial para sentir que sua vida está avançando. Ela escreveu que nos sentimos mais ikigai quando as coisas que mais queremos fazer na vida também são nossas obrigações ou deveres. E o aspecto mais honesto de nossos ikigai são nossos sentimentos.

O que Kamiya descobriu é que aqueles que têm um ikigai firme são aqueles que estão cientes de seus valor e significado - e ao mesmo tempo são aptos e francamente capazes da realização de sua própria missão na comunidade, no serviço comunitário e na vida pública.

É importante entender que não é preciso ser uma pessoa altamente bem-sucedida ou distinta para ter ikigai. De fato, de acordo com Kamiya, aqueles que têm um forte senso de ikigai são geralmente os tipos humildes; professores apaixonados, carinhosos profissionais de saúde e pessoas que gostam de servir sua comunidade.

FONTES IKIGAI E IKIGAI-KAN

“Existem duas maneiras de usar a palavra ikigai. Quando alguém diz 'esta criança é meus ikigai', refere-se à fonte ou alvo do ikigai, e quando se sente ikigai como um estado de espírito”

- Ikigai-kan.

FONTES DO IKIGAI

Kamiya trouxe duas definições para o mundo ikigai:

- Uma fonte de ikigai - ikigai (fonte)
- Um estado de espírito de quando se está sentindo ikigai associada a uma fonte - ikigai-kan

Ela relacionou ikigai-kan ao significado da vida de Viktor Frankl, e acreditava que as fontes de ikigai deveriam ser consistentes com a identidade das pessoas, que lhes permitisse expressar seu verdadeiro eu.

FONTES IKIGAI

Kamiya identificou seis características comuns das fontes ikigai.

1. Uma fonte de ikigai promove um ikigai-kan (estado de espírito)
2. Não é necessariamente algo que tenha valores instrumentais.
3. Uma atividade que promove o ikigai é autônoma ou motivada intrinsecamente.
4. As fontes de ikigai são exclusivas para os indivíduos.
5. As fontes de ikigai constroem um sistema de valores na mente de alguém.
6. Eles também criam um mundo mental interno no qual se pode viver livremente.

AS TRÊS DISTINÇÕES IKIGAI-KAN

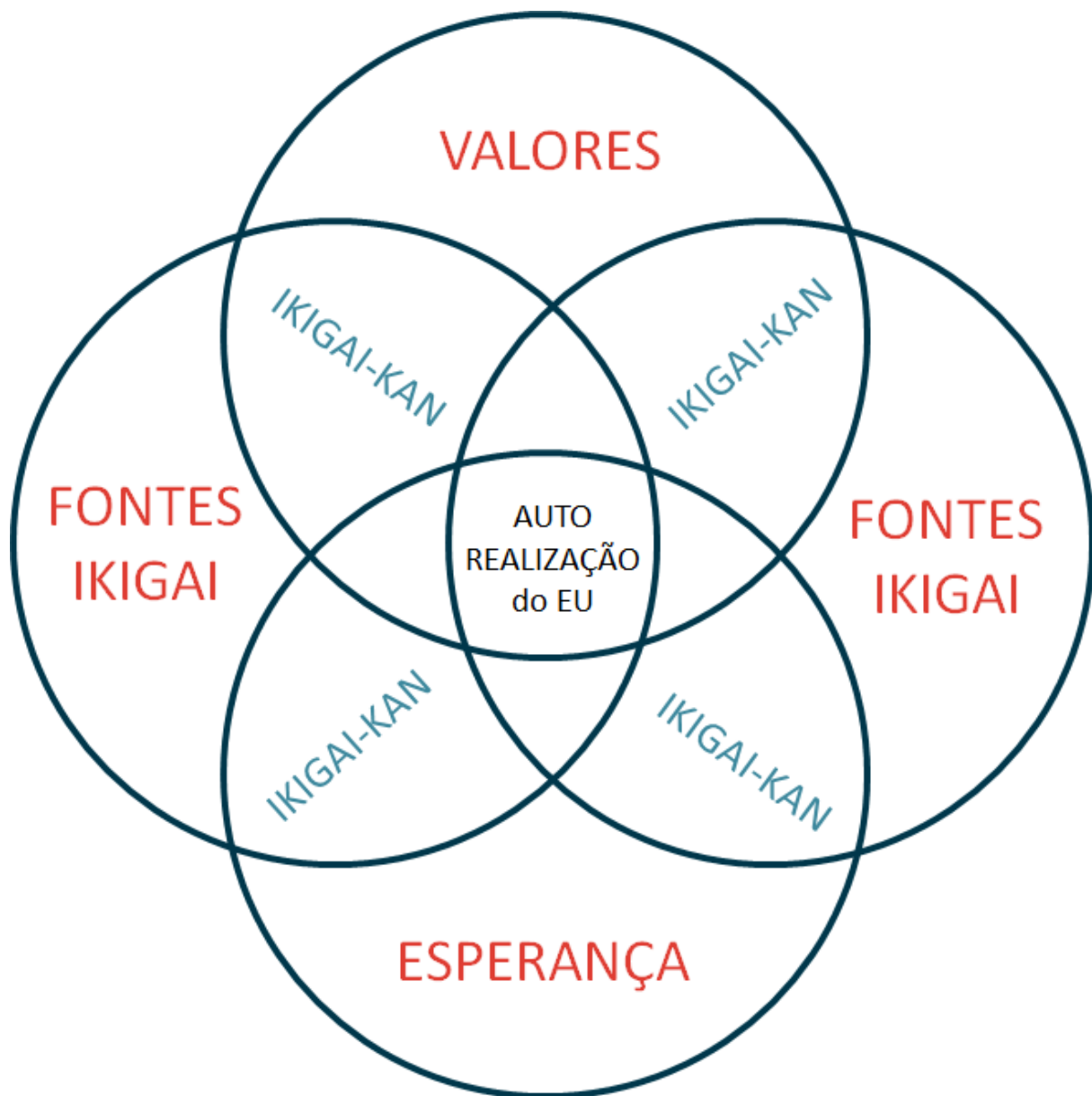
IKIGAI-KAN

Ikigai-kan pode ser traduzido como sentimento ikigai, percepção ikigai ou consciência ikigai. Como Kamiya descreve ikigai como um estado da mente vou usar consciência ikigai neste ebook e defini-la para significar a consciência de nossos sentimentos ikigai .

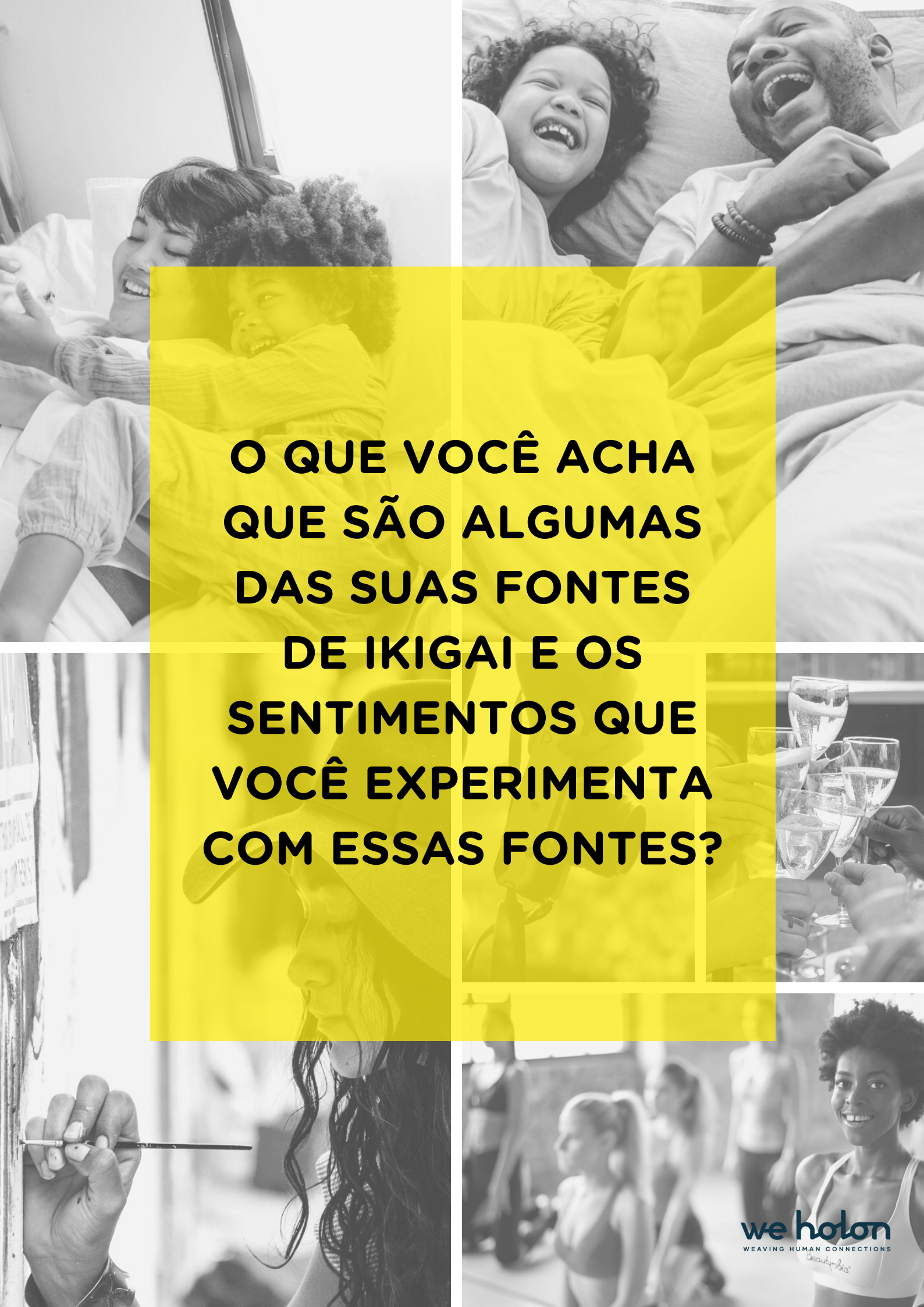
Como mencionado anteriormente, Kamiya descreveu ikigai como um tipo de felicidade, mas com três distinções únicas que em geral falta na felicidade.

- 1.A consciência de Ikigai é mais orientada para o futuro do que a felicidade. Se alguém está lutando com sua vida atual, ele ou ela ainda pode perceber ikigai naquele momento, desde que tenha esperança ou um objetivo no futuro.**
- 2.A consciência de Ikigai está relacionada ao senso de auto-estima de uma pessoa mais fortemente que a felicidade.**
- 3.Consciência ikigai está fortemente ligada com valores pessoais .**

DIAGRAMA DE VENN KAMIYA MIEKO

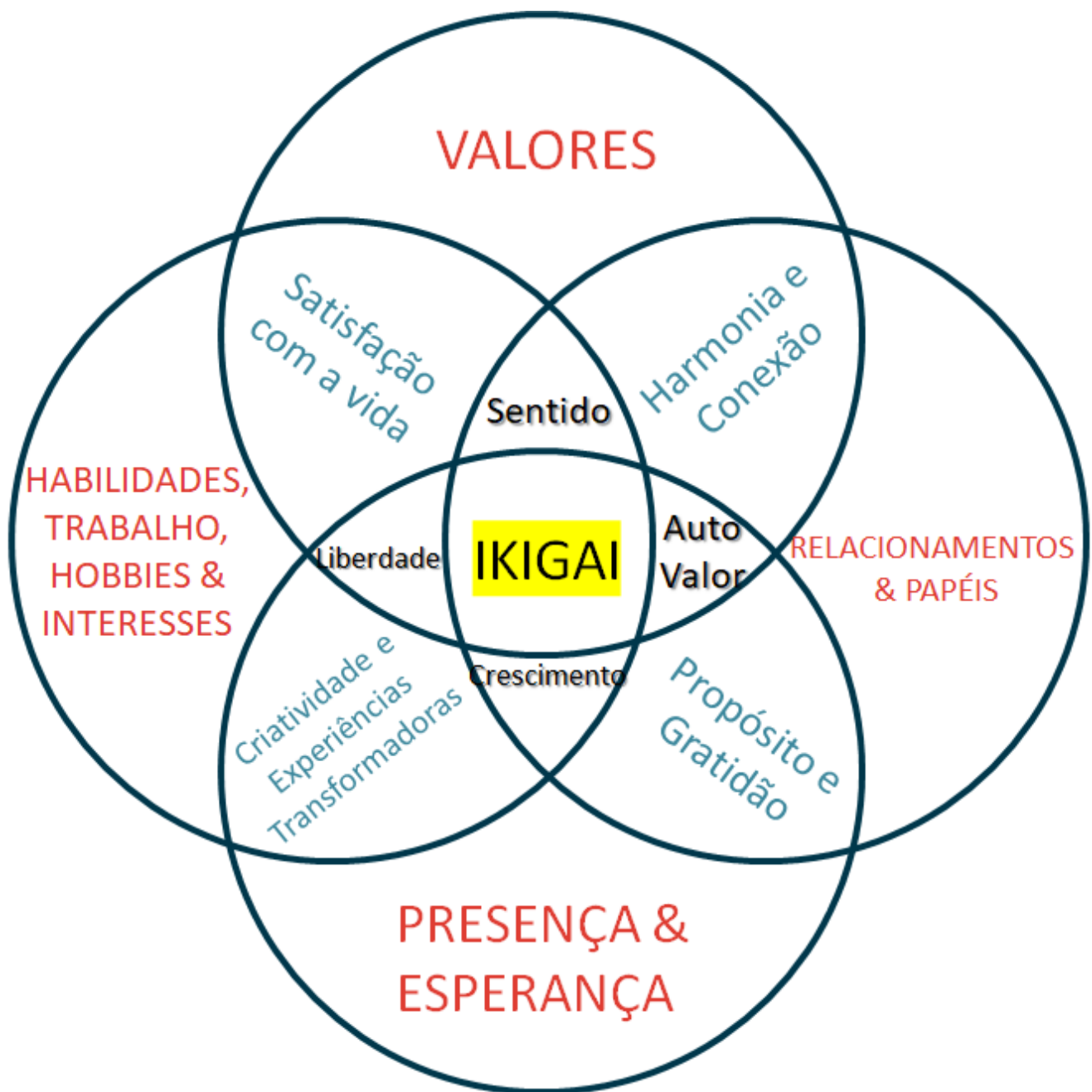


No topo círculo são Valores, a terceira proposição de consciência ikigai de Kamiya, na parte inferior está presença e esperança, a de Kamiya primeira proposição de consciência ikigai e, depois, nos círculos laterais, são fontes ikigai. Onde os círculos se cruzam, podemos experimentar ikigai-kan..



**O QUE VOCÊ ACHA
QUE SÃO ALGUMAS
DAS SUAS FONTES
DE IKIGAI E OS
SENTIMENTOS QUE
VOCÊ EXPERIMENTA
COM ESSAS FONTES?**

DIAGRAMA DE VENN KAMIYA MIEKO



VIVENDO SEUS VALORES

Uma vez que seus valores determinam suas ações diárias, vale a pena refletir sobre as áreas de sua vida em que sente harmonia com seu valores e aquelas em que está em conflito com os mesmos.

Pense também sobre quais valores quer desenvolver.

Em quais áreas na sua vida você sente que está vivendo seus valores? E em quais áreas você sente que está em conflito com seus valores?

Quais ações podem ajudar seu desenvolvimento?

PRESENÇA

Quando você está presente?

O que lhe tira da presença?

Quais são suas distrações?

Como pode eliminar ou minimizar essas distrações?

Como você poderia criar um ambiente livre de distrações?

RELACIONAMENTOS E PAPÉIS

Nossos relacionamentos também são em grande parte nossos papéis seja entre amigos, família, no trabalho e outros relacionamentos

Identificar seus relacionamentos e papéis mais importantes é vital para viver seu ikigai.

Qual (quais) seu(s) relacionamento(s)/ papel(éis) mais importante(s) dentro dos seus relacionamentos?

HOBBIES E ENTUSIASMO

Os Hobbies foram trabalhados em outras páginas, então aqui propomos que você reflita:

O que você aguarda com entusiasmo em sua vida?

Tendo em mente que ter um futuro promissor é um componente importante do ikigai, estar com a sensação e consciência de que o futuro lhe trará felicidade e realização ajuda na satisfação dessa necessidade.

AS NECESSIDADES DO IKIGAI - KAMYIA MIEKO

Experimentar a consciência para um indivíduo, de acordo com Kamiya, envolve satisfazer as sete necessidades abaixo. Dependendo dele existe uma combinação e um desejo diferente sobre elas para a experiência do Ikigai, sendo elas dependentes das fontes do Ikigai mencionadas. Além da possibilidade de outras necessidades junto das criadas por Kamiya.

SIGNIFICADO VALOR

Existe o desejo de dar valor e significado às experiências.

Reflexão sobre significado da vida

AUTOREALIZAÇÃO

Motivação para atingir o potencial e crescer

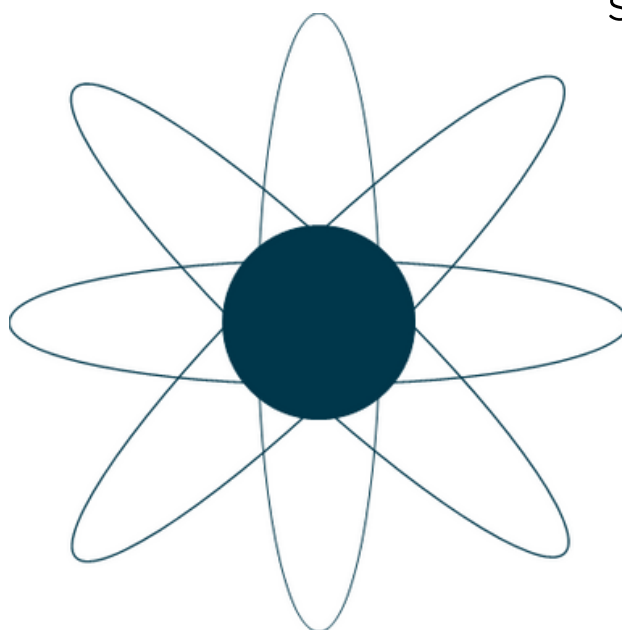
Requer paciência e esforço

LIBERDADE

Relação com o sentimento de autonomia

Sofre intercorências causadas por escolhas pessoais e restrições da vida

IKIGAI-KAN



SATISFAÇÃO NA/COM A VIDA

"A mais básica"

Sentimento de que a vida está se movendo para uma direção melhor

MUDANÇA/ CRESCIMENTO

Sentimento de satisfação ligado ao desejo de mudança e busca por algo novo

FUTURO PROMISSOR

Expectativa de que a vida está a caminho de uma direção boa
Criação de planos a curto e logo prazo

RESSONÂNCIA

Sentir que o que é feito ressoa no mundo
Construir e manter relacionamentos interpessoais

QUESTIONÁRIO DAS NECESSIDADES

Colocando um olhar sobre as necessidades mencionadas responda ao questionário e siga para próxima página.

Questão

SIM **NÃO**

VOCÊ SENTE QUE EXPERIMENTA SATISFAÇÃO COM A SUA VIDA NO DIA A DIA?

VOCÊ SENTE QUE SUA VIDA SE ENCAMINHA ADIANTE EM UM SENTIDO POSITIVO?

VOCÊ BUSCA MUDANÇA E CRESCIMENTO ATIVAMENTE?

VOCÊ ACREDITA QUE TEM UM FUTURE POSITIVE À SUA FRENTE?

VOCÊ SENTE QUE O SEU JEITO DE VIVER ESTÁ EM RESSONÂNCIA COM SEU AMBIENTE/ CONTEXTO?

ATIVOS VOCÊ TEM RELACIONAMENTOS PESSOAIS SIGNIFICATIVOS EM QUE VOCÊ TEM ACEITAÇÃO DOS QUE LHE CERCAM?

APESAR DAS VICISSITUDES DA VIDA, VOCÊ TEM UM SENSO DE LIBERDADE EM SUA VIDA?

VOCÊ ESTÁ MOTIVADO A ALCANÇAR SEU POTENCIAL E CRESCER PESSOALMENTE?

VOCÊ REFLETE SOBRE O SENTIDO DA VIDA?

VOCÊ CONSEGUE JUSTIFICAR O VALOR DA SUA VIDA?

TOTAL*

• SOME A QUANTIDADE DE "NÃO"

ENDEREÇANDO AS NECESSIDADES

Através das suas respostas **NÃO**, você sabe quais áreas de sua vida precisam de atenção.

Pense em quais ações você pode tomar para satisfazer cada uma das sete necessidades e escreva quais ações você poderia / vai tomar?

Pense como você pode satisfazer cada uma das 7 necessidades ikigai.

Anote apenas seus pensamentos.

Posso satisfazer minha necessidade de:

- salisfação com a vida....
- mudança e crescimento....
- futuro promissor
- autorrealização....
- ressonância
- liberdade
- significado e valor ...

PALAVRAS FINAIS

Este documento tinha como objetivo ajudar você a reconhecer e entender mais sobre o seu Ikigai.

Retomamos pesquisadores que trabalham com o conceito e refletimos sobre o que o Ikigai realmente significa, quebrando mitos construídos socialmente.

Com isso, finalizaremos na próxima página com uma prática matinal que pode ajudar você a se conectar mais consigo mesmo e como consequência com o seu Ikigai pessoal.

Muito obrigada por nos acompanhar nessa jornada aonde quer que você esteja no mundo.

Queremos reconhecer aqui o trabalho de Nicholas Kemp que nos abriu caminhos para aprofundar e agregar novas referências sobre Ikigai.

Nos encontre nas redes sociais e qualquer comentário estamos a disposição para uma conversa ou um processo mais profundo em direção ao seu desenvolvimento pessoal e profissional.



PRÁTICA MATINAL

ACORDE COM O SOL

Acordar cedo e com o sol permitirá que você cultive a sua vida pessoal. Você terá mais tempo para realizar suas atividades de lazer.

HIDRATE-SE

Antes mesmo de você tomar café é importante que você tome água pois pela manhã seu corpo está desidratado.

FAÇA EXERCÍCIO

Não é necessário que você vá na academia, mas é importante que você faça alguns alongamentos e exercícios com pesos leves.

ALIMENTE-SE BEM

Proporcione prazer no seu paladar comendo/bebendo algo que goste.

MEDITE UM POUCO

A prática meditativa permite que você se centre mais com você mesmo e seu propósito.

ESCOLHA UMA MÚSICA (IKIGAI SONG)

Uma dica para que você desperte mais alegre! Escolha uma música que te faça feliz e te tenha um valor sentimental positivo.