

IKIGAI
A ARTE QUE O LEVARÁ
A DESCOBRIR OS SEUS
PROPOSITOS DE VIDA

*Fernando
Sartori*

Fernando
Sarttori

Ikigai é uma **palavra japonesa** que se traduz como “a razão de ser” ou “aqueles objetivos de vida que nos fazem levantar todas as manhãs”. **Para os japoneses, todos nós carregamos o nosso próprio ikigai no nosso interior e é essencial descobri-lo**, torná-lo nosso e carregá-lo como bandeira. Porque, dessa forma, conseguiremos nos comprometer com nós mesmos para enfrentar qualquer dificuldade.

Muito além do que podemos pensar, poucos princípios psicológicos e existenciais podem ser tão básicos no nosso dia a dia como esse que representa este termo, esse conceito. Encontrar um significado para a própria vida, ter uma série de propósitos é a chave para se afastar da desesperança e é, antes de tudo, um substrato terapêutico para lidar com uma das doenças atuais mais devastadoras: a **depressão**.

“O propósito da vida é descobrir o seu presente, tudo o que está dentro de você e como você pode utilizá-lo.”

– William Shakespeare –

Muitos dos nossos problemas psicológicos podem ser enfrentados com a ajuda do ikigai que, às vezes, está tão escondido, reprimido e até silenciado dentro de nós. Ele nos ajuda a recuperar o ânimo, a vontade, a motivação para viver melhor. Sabe-se, por exemplo, que uma boa parte de nossos transtornos afetivos apresentam uma melhora efetiva quando a pessoa começa a se comprometer consigo mesma, fazendo simplesmente aquilo que gosta, o que a identifica.

Fernando
Sarttori

Aos poucos, todo esse conjunto de pensamentos e crenças positivas atua como verdadeiros amortecedores das ideias suicidas, das crenças limitantes e até dos medos. No entanto, não é nada fácil comprometer-se com nosso ikigai, com os nossos propósitos de vida. Os japoneses nos lembram que devemos ser como um guerreiro leal e corajoso que cumpre um objetivo muito específico: **manter a nossa integridade e essa afinidade com a nossa própria essência.**



Fernando
Sarttori

O ikigai só deseja uma coisa: agitar a sua passividade

Sebastian Marshall é um conhecido escritor que nos presenteou há alguns anos com um livro com um título muito simples: Ikigai. Podemos dizer que, entre todas as publicações sobre este assunto, o conteúdo que esse autor nos traz é, sem dúvida, um dos mais impactantes e talvez o que mais se afasta desses princípios doces e fáceis associados ao crescimento pessoal.

Ele nos explica em primeiro lugar que o nosso mundo está cheio de caluniadores. A sociedade nos convida desde muito pequenos para sermos felizes, no entanto, à medida que crescemos, a única coisa que encontramos é uma “rasteira” após a outra.

A primeira lição que devemos aprender é não desejar a mesma felicidade que “supostamente” os outros possuem. Na maioria das vezes, ela não é real. Se ficarmos obcecados por ter e fazer o mesmo que as pessoas que nos rodeiam, seremos como 99% da população. No

Fernando Sarttori

entanto, se nos atrevemos a agir de acordo com os nossos sonhos, desejo e propósitos de vida, seremos únicos, seremos os 1% que aspirarão a satisfação verdadeira.

Algo assim só será alcançado de uma forma: saindo da nossa passividade e encontrando o nosso próprio ikigai. Uma vez que o encontramos e o definimos, várias coisas acontecerão. A primeira é que seremos mais contestadores, e isso é bom. O segundo é que, finalmente, **estaremos cientes do nosso próprio potencial** para transformá-lo em um “material explosivo” e deixar definitivamente esses ambientes áridos onde apenas uma coisa cresce: o mal-estar.



Como encontrar os meus objetivos de vida?

Fernando
Sarttori

Muitos de nossos leitores podem achar que é uma pergunta irônica. Quem não sabe quais são os seus objetivos de vida? Por mais curioso que pareça, nem todos os nossos **objetivos** são claros. **Muitas vezes temos metas, ideais e objetivos um tanto distorcidos ou impregnados por valores que não são nossos.** O peso da nossa educação, o ambiente familiar e social nos definem de uma forma que nem sempre estamos plenamente conscientes.

O ikigai sempre esteve aí, embora muitas vezes deixemos de nos comprometer com ele, optemos por silenciá-lo e ignorá-lo. Acreditamos que ninguém vai nos entender, que seremos criticados ou incompreendidos pelas pessoas ao nosso redor...

Precisamos parar de adiar aqueles objetivos que acalmam a nossa alma, as necessidades, prazeres e paixões que nos identificam e que poderiam definir o nosso estilo de vida. Não é fácil, mas podemos alcançá-lo. Neste artigo, explicaremos como definir o seu Ikigai.

7 chaves para moldar seu ikigai

O ikigai é moldado pela intersecção de quatro dimensões básicas: a sua paixão, a sua vocação, a sua profissão e a sua missão na vida. Para esclarecer cada um desses aspectos fundamentais, será útil realizar as seguintes estratégias:

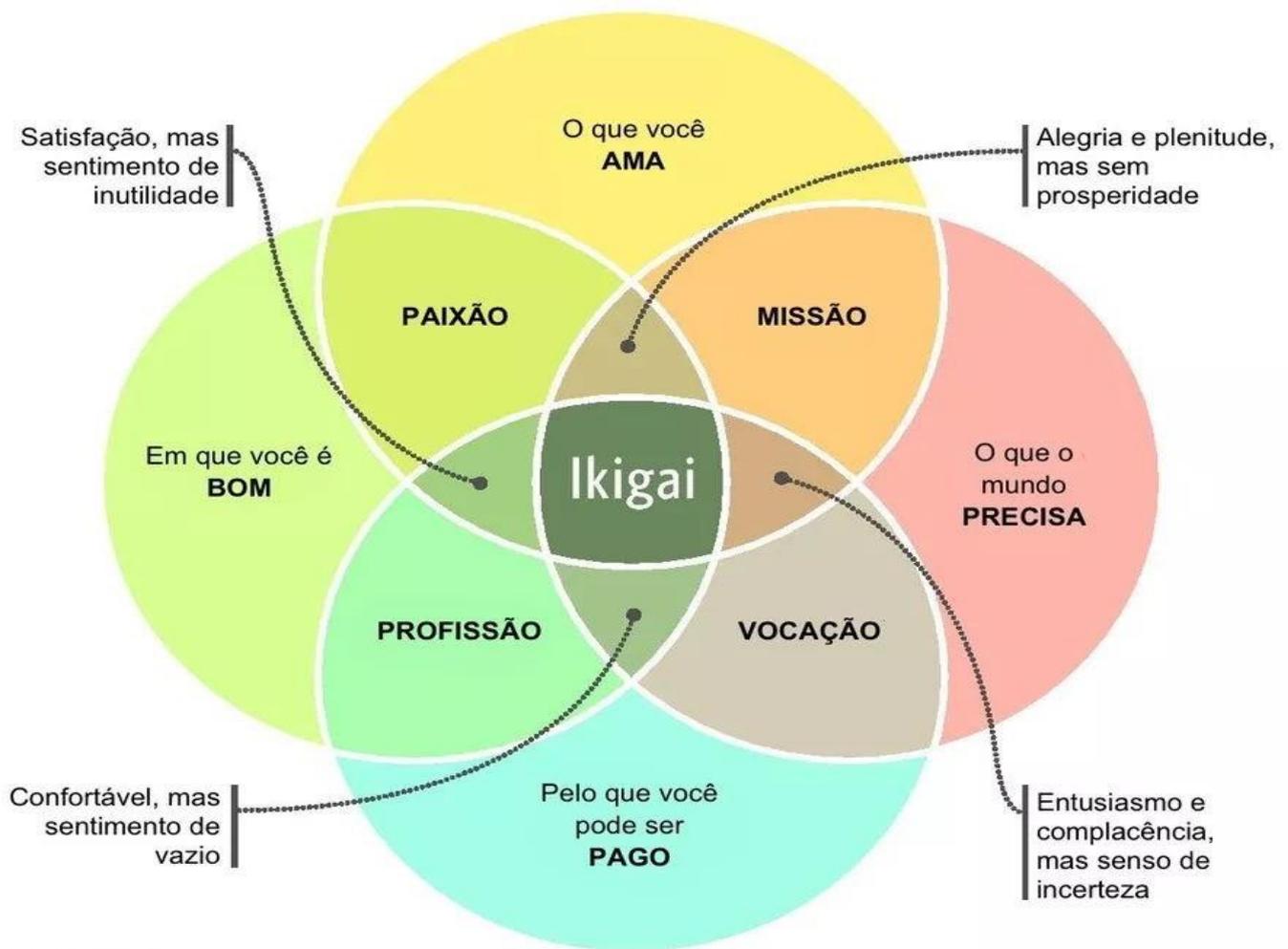
- Pare de atuar no piloto automático: pergunte a si mesmo diariamente se o que você faz lhe traz felicidade.
- **Não se compare a ninguém**, não deseje ter o mesmo que os outros. Você é a sua própria referência.
- Todos nós temos talento, todos nós temos algum tipo de habilidade excepcional que nos diferencia dos outros e que devemos aproveitar, nos apropriarmos dela e desfrutá-la.
- **O ikigai não é apenas um propósito de vida ou uma aspiração, é um estilo de vida** que deve ser visto, percebido e sentido no aqui e agora.
- É uma dimensão que nos dá energia todas as **manhãs** e que se traduz em uma série de atividades diárias nas quais desejamos continuar investindo o nosso tempo para fazer cada vez melhor.
- Muitas vezes, viver de acordo com o nosso ikigai também significa deixar de lado uma grande parte do que nos rodeia. Devemos nos conscientizar de que é algo que exigirá de nós muita coragem.
- **O ikigai é o oposto da passividade ou do conformismo.** Ele exige muito de você e o faz se sentir vivo, livre e cheio de energia, independentemente da sua idade ou do seu estado físico, porque acima de tudo, é um estado mental...

Para concluir, **se ainda não encontramos o nosso ikigai, podemos dizer que não tem problema.** Às vezes, ao longo da nossa vida, este despertar ocorre de forma tão intensa e enfática que não há como voltar atrás.

Será um momento onde não haverá outra escolha senão segui-lo, torná-lo nosso.

Ikigai

UM CONCEITO JAPONÊS QUE SIGNIFICA "UMA RAZÃO PARA SER"



Fonte: dreamstime.
Tradução: AgroTalentos

TORONTO STAR GRAPHIC

Fernando
Sarttori

Encontre o seu propósito de vida com este poderoso exercício hoje!

Eu vou compartilhar com vocês um poderoso **exercício para encontrar seu propósito de vida** que te ajudará a **mudar de carreira, trabalhar com o que ama e viajar pelo mundo!**

Nada mal, não? Então vamos lá!

Qual a sua sensação ao acordar na segunda de manhã para trabalhar? Humm deixa eu adivinhar... se você faz parte de 87% da população segundo um estudo da Gallup, provavelmente sua motivação para ir ao trabalho não é a das melhores!

Se avançarmos em 20 anos no futuro, você estaria orgulhoso do trabalho que você tem feito hoje?

E você tem a sensação de que o tempo está passando e você não está fazendo nada para mudar?

Eu já passei por tudo isso e posso garantir que é uma sensação muito ruim.

No início eu não sabia exatamente o que estava sentindo, mas sabia que faltava algo!

Até descobrir que faltava ter clareza do meu propósito para viver uma vida com mais sentido e liberdade.

Um exercício poderoso: IKIGAI

Hoje minha missão é ajudar pessoas a viverem uma vida com mais sentido e liberdade.

Por isso eu quero que você siga o mesmo caminho que eu vivi e dê o primeiro passo ainda hoje para viver uma vida que vale a pena!

Fernando
Sarttori

Instruções do exercício

Dessa forma, eu criei uma versão simplificada do diagrama onde você deverá preencher cada uma das esferas a fim de identificar os elementos em comum – a interseção. Seguem aqui algumas instruções para você aproveitar ao máximo desse exercício:

1. **Reserve entre 30min** para realizar esse exercício;
2. Encontre um **espaço tranquilo** onde você não seja interrompido;
3. Pegue um **papel e caneta**;
4. **Respire 10x profundamente** antes de iniciar o exercício;
5. **Responda a cada uma das questões** indicadas nas próximas páginas no papel, sem restrições, registre tudo o que vier à sua cabeça;
6. Após preencher todas as esferas, **passe a limpo** numa nova folha;
7. Identifique os **elementos em comum** sublinhando ou circulando;
8. Reflita sobre eles e **construa uma frase** seguindo o formato proposto.

Fernando
Sarttori

:: O que você ama fazer?



Seguem aqui algumas perguntas para te ajudar com essa reflexão...

→ Que tipo de livros, revistas e blogs você gosta de ler?

→ Que tipo de filmes, documentários e vídeos no Youtube você costuma assistir?

→ Quando foi a última vez que você não conseguiu dormir por causa da sua empolgação a respeito de algo? O que era isso?

:: O que você faz bem?



Seguem aqui algumas perguntas para te ajudar...

→ Quais são seus **dons mais valiosos**?

→ Se você perguntar para seus 5 melhores amigos, **o que eles dirão que você faz melhor** do que qualquer pessoa (mande um whatsapp agora para eles para saber)?

→ De que forma você normalmente mais **ajuda os outros**?

:: Do que o mundo precisa?



Seguem aqui algumas perguntas para te ajudar...

→ O que você acredita que **falta hoje no mundo** desesperadamente?

→ O que te deixa **mais revoltado** em relação ao mundo em que vivemos?

→ O que te deixa **mais preocupado ou com pena sobre as futuras gerações**, tenha você filhos ou não?

*Se o mundo for muito amplo para ti, faça o mesmo exercício com um segmento específico de pessoas.

:: Como você pode ser remunerado?



Seguem aqui algumas perguntas para te ajudar...

- Quais os **3 a 5 trabalhos ou negócios dos sonhos** que você imagina que iriam se encaixar como uma luva com seus mais íntimos pensamentos a respeito do mundo?
- Que tipos de **modelo de negócio** você conhece no ramo das suas paixões?
- Já existem **outras pessoas ou empresas que você admira** atuando nessa área? Se sim, como elas se remuneram? O que eles fazem para se destacar?

Fernando Sarttori

Outras perguntas importantes...

- Se caísse **R\$ 1 bilhão amanhã em sua conta**, que tipo de projeto/atividade você escolheria fazer pelos próximos 5 anos?
- Se você pudesse **participar do seu próprio funeral**, o que você gostaria de ouvir os outros falando?
- Qual a **marca que você quer deixar no mundo**?
- O que **sucesso** significa para você?
- Qual o trabalho que você **não poderia deixar de fazer**?

Construindo sua frase de propósito



E aí, refletiu bastante? Conseguiu visualizar algumas opções de trabalho que fazem verdadeiramente sentido para ti?
Agora você precisa **construir uma frase** seguindo a estrutura abaixo:

Fernando
Sarttori

EU AJUDO... (seu cliente ideal)

A... (transformação/benefícios na vida dele)

ATRAVÉS DE... (sua atividade).

Meu exemplo: “*EU AJUDO* empreendedores e jovens profissionais *A* ganhar confiança para se dedicar a um projeto que realmente acreditam, trabalhando remotamente de qualquer lugar no mundo, para viver uma vida com mais sentido e liberdade *ATRAVÉS DO* coaching e Hipnoterapia, além de cursos e imersões!

E agora... como seguir em frente?

Nesta altura, você já deve ter preenchido todas as esferas do diagrama e ter criado sua **primeira versão de frase de propósito**, correto?

Imagino que as diversas perguntas indicadas devem ter gerado belas reflexões sobre suas paixões, talentos e formas de ajudar o mundo e ser remunerado por isso.

Agora você deve estar se perguntando... “**Irado! Mas como faço para seguir em frente e colocar tudo isso em prática?**“

Venha comigo e descubra as estratégias certas para atingir seu propósito de vida!

Qualquer dúvida com esta técnica pode me chamar, estou a disposição, sorte ae nessa jornada de autoconhecimento!