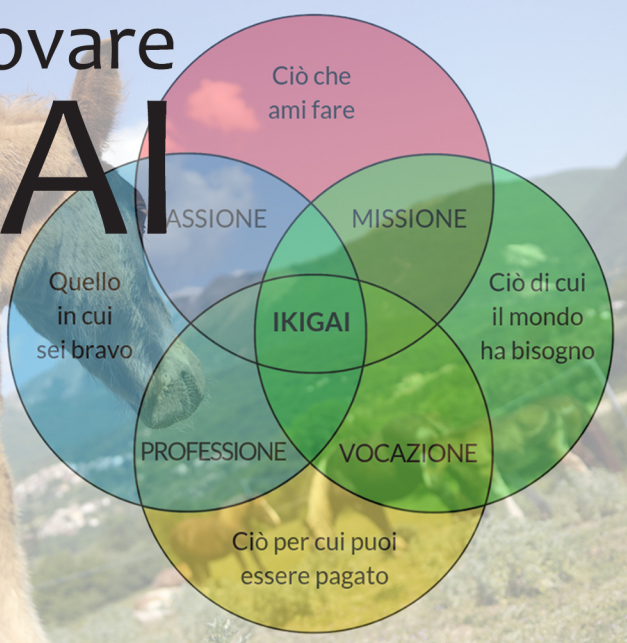


3 esercizi per trovare il tuo IKIGAI

PRIMA DI INIZIARE



ESER
CIZIO

1

RISCOPRI LE TUE PASSIONI

Le risposte che darai a queste domande sono come dei **preziosi segnali che ti indicano la giusta direzione**. Tienine conto.



Cosa ti piace fare? E perché?

(Per ogni domanda, annota almeno 3 esempi)

Da bambino mi piaceva particolarmente...

Mi piaceva perché...

Da adolescente mi piaceva particolarmente...

Mi piaceva perché...

A 20 anni mi piaceva particolarmente...

Mi piaceva perché...

GIRA E CONTINUA L'ESERCIZIO →

A questo punto rileggi ciò che hai scritto.

Trovi dei temi ricorrenti? Quali sono?



Potresti scoprire che nella tua vita non possono mancare libertà e avventura ad esempio. Oppure, puoi renderti conto che per te è più importante l'affetto dei tuoi cari ed essere d'aiuto.



ESER
CIZIO

2

**DAI SPAZIO
AI TUOI SOGNI**

Pensa a un personaggio famoso,
una figura che sia per te fonte
di ispirazione e modello.



**Che sogni realizzeresti se fossi quel-
la persona e potessi disporre delle
sue capacità e dei suoi mezzi?**

Scrivi quello che ti viene in mente senza censurarti.

ESER
CIZIO

3

**COSTRUISCI
IL TUO IKIGAI**

Ora che ti conosci un po' meglio, tieni conto delle
risposte precedenti e inizia a pensare al tuo Ikigai.

Prova a rispondere alle domande di
queste 4 grandi aree tematiche.



Ciò che ami

Le tue capacità o punti di forza

**Ciò che gli altri apprezzano di te e per
cui vieni remunerato (o potresti esserlo)**

Ciò di cui il mondo ha bisogno

GIRA E CONTINUA L'ESERCIZIO →

Inserisci all'interno del grafico qui sotto ciò che hai scoperto.

Vedi le intersezioni tra un'area e l'altra? Sono le "zone" su cui ti puoi concentrare maggiormente perché mettono in luce ciò che corrisponde a un numero maggiore di "aree" importanti per te e che ti darà più soddisfazione.



ECCO UN ESEMPIO DI IKIGAI:

Un pianista, quando suona, viene assorbito completamente dalla sua musica, (ciò che ama), è virtuoso (punti di forza), si esibisce in concerto (offre al mondo la bellezza di cui ha bisogno) e può svolgere la sua attività (gli altri lo apprezzano e viene remunerato).

Quest'esempio, però, non vuole significare che l'Ikigai sia appannaggio esclusivo delle persone che hanno un'unica grande passione e sono riusciti a farne il proprio mestiere.

L'Ikigai è qualcosa che abbiamo tutti.

Per qualcuno può anche essere vedere sorgere il sole ogni mattina, ritrovarsi con gli amici per fare una passeggiata o leggere libri per immergersi in mondi nuovi.



Persino ricercare
il senso della tua vita,
se non l'hai ancora trovato,
**PUÒ ESSERE UNA
FORMA DI IKIGAI!**