Il Metodo Ikigai in breve

Segui la guida!

appvizer
News, guide e confronto software

Che cos'è l'ikigai?

L'ikigai est un concept, une philosophie de vie japonaise permettant de trouver sa "raison de vivre".

Par extension, cette méthode s'applique à la sphère professionnelle.

Grâce à la recherche de votre ikigai, trouvez enfin quel job est vraiment fait pour vous.

Dov'è il tuo ikigai?

Puoi utilizzare il diagramma sottostante come punto di partenza per la vostra riflessione.

Per scoprire il tuo ikigai, devi trovare :

quello che ti piace,

in cosa sei bravo,

quello di cui ha bisogno il mondo intorno a te

quello per cui sei pagato.

Ogni risposta corrisponde ad un cerchio nel diagramma.

Al crocevia delle tue risposte c'è il tuo ikigai.

Cose da ricordare prima di iniziare

Trovare il tuo ikigai può richiedere molto tempo, e richiede una profonda riflessione su te stesso e sul modo in cui percepisci il mondo che ti circonda.

Per ottenere un risultato soddisfacente, prendetevi tutto il tempo necessario e liberati da tutti i pensieri limitanti.

Come riempire i cerchi del tuo ikigai?

Scrivi i tuoi pensieri in un taccuino prima di riempire l'ikigai.

Cose che ami

Quali sono le tue passioni? Scrivi tutto quello che ti viene in mente senza porti dei limiti ;

Quando sei in uno stato di flusso? Scrivi le attività in cui non vedi passare il tempo ;

Quali erano i tuoi sogni d'infanzia? Scrivi quello che avresti voluto fare per tutta la vita;

Cosa ti rende geloso? Scrivi quali desideri nascosti evocano la tua gelosia;

Cosa sei bravo a fare

Quali talenti ti vengono naturali? Scrivi tutti i tuoi talenti, anche se differiscono dalle tue capacità puramente professionali ;

Cosa pensano di te coloro che ti circondano? Scrivi le cose per cui chi ti sta intorno può contare su di te.

Di cosa ha bisogno il mondo intorno a te

Di quali risultati sei più orgoglioso? Scrivi tutte le cose che ti hanno reso orgoglioso, anche quelle "modeste";

Cosa ti fa arrabbiare di più? Scrivi quali sono le situazioni e gli atteggiamenti che ti fanno arrabbiare di più..

Quello per cui sei pagato.

Grazie alle tue precedenti riflessioni, sono emersi alcuni indizi.

Probabilmente hai identificato la causa o le cause per le quali vuoi mettere a frutto le tue capactià

Per trovare il tuo ikigai, pensa a come pagarti con esso. Chiedi a te stesso:

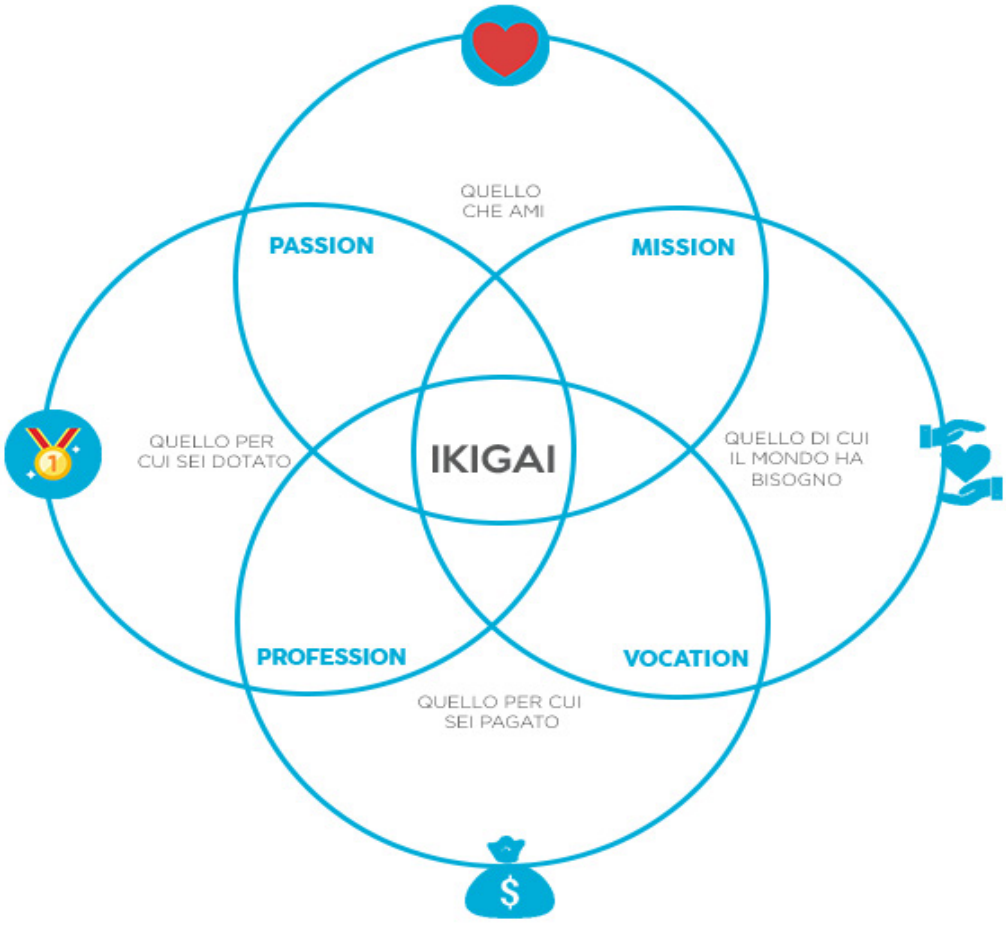
Quali posti di lavoro e/o opportunità commerciali perseguire;

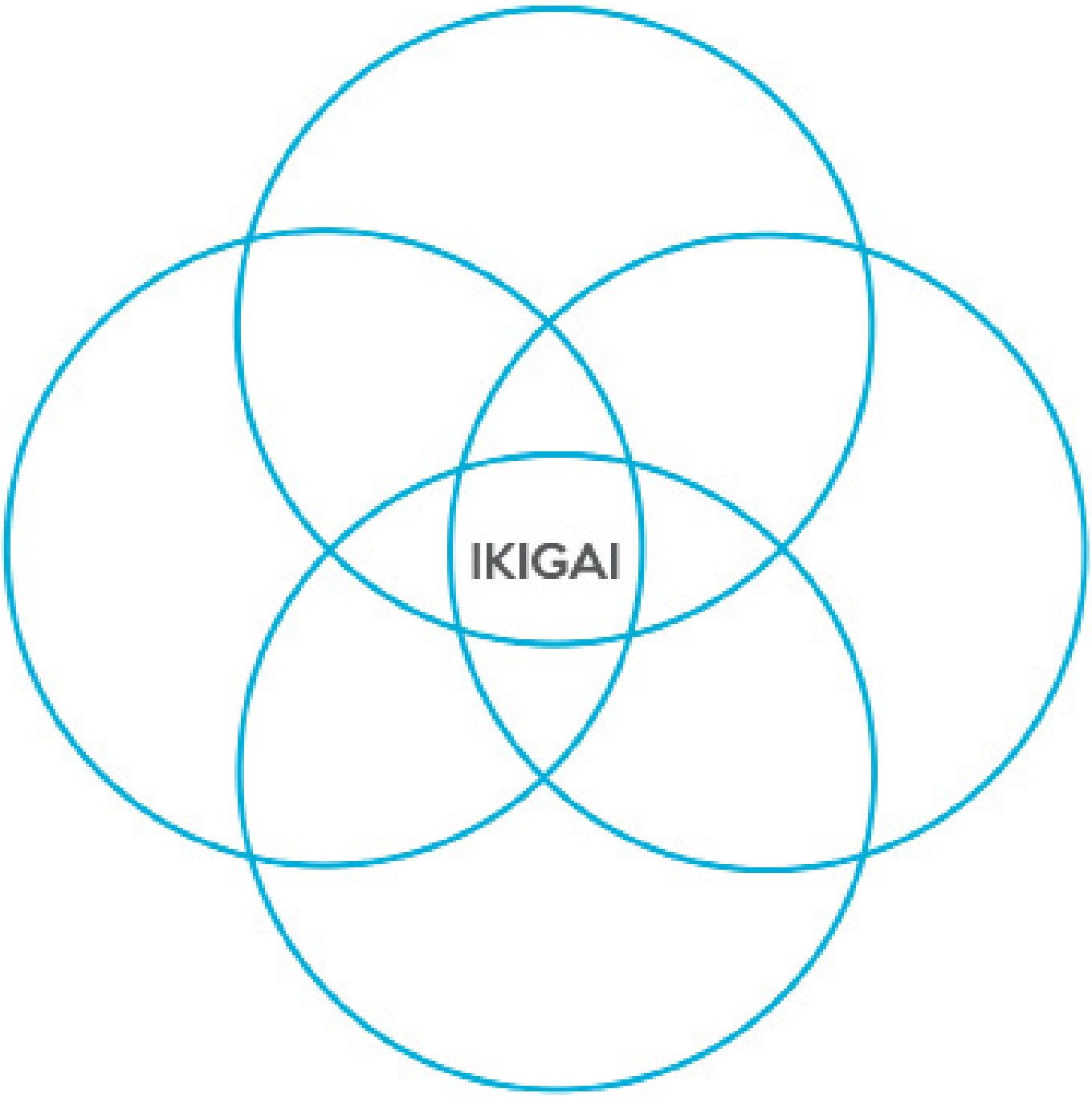
Per quale stipendio e a quali condizioni vuoi lavorare;

Quali sacrifici sei disposto a fare per vivere del tuo ikigai.

Sei riuscito a rispondere a tutte queste domande? Congratulazioni, hai trovato il tuo ikigai :-)

Il tuo Ikigai da completare:




IKIGAI