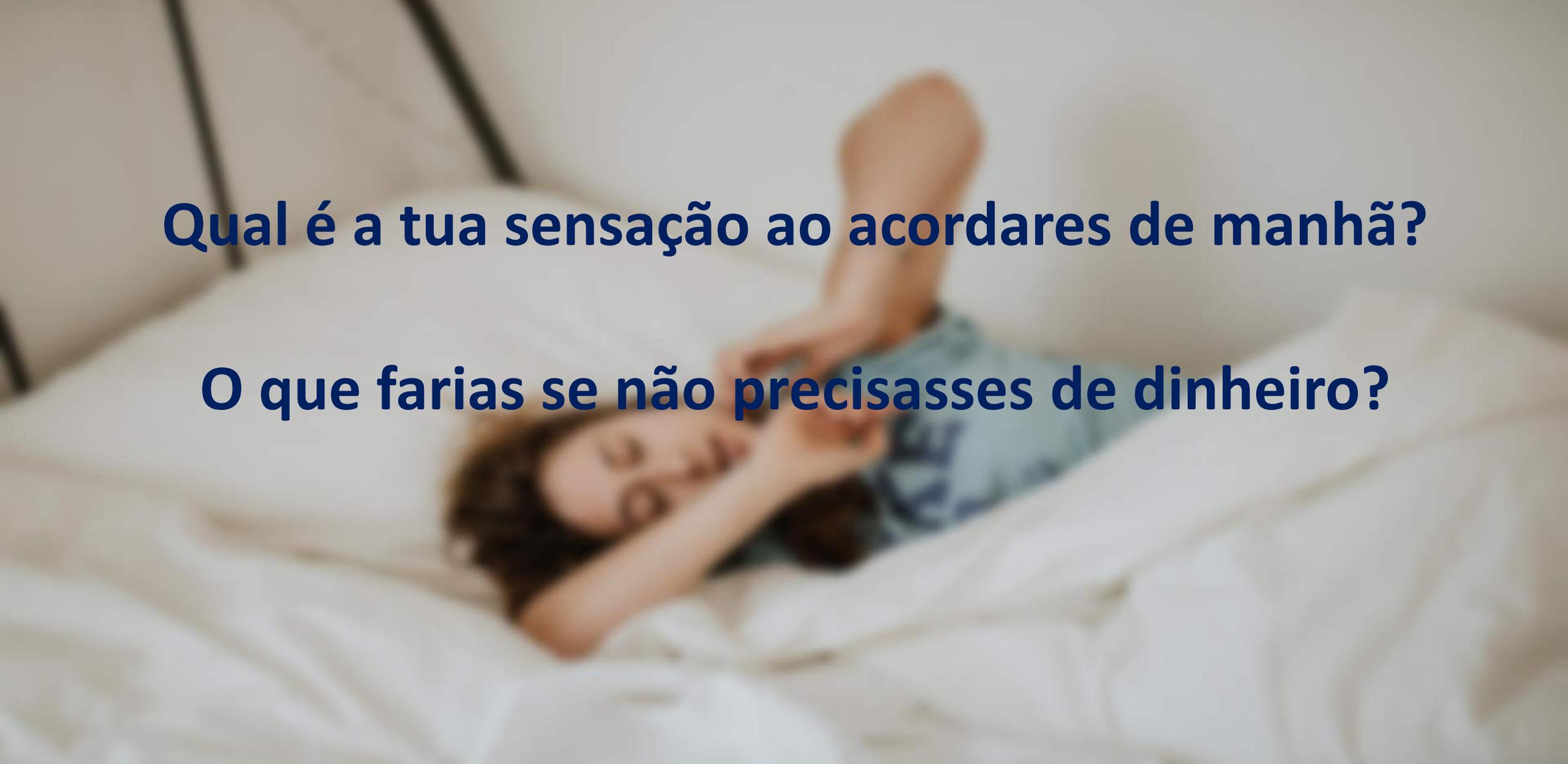




# Descobre o teu Propósito de vida.

O IKIGAI



**Qual é a tua sensação ao acordares de manhã?**

**O que farias se não precisasses de dinheiro?**

Já fizeste a seguinte pergunta: **O que me difere das restantes pessoas?**

Provavelmente até já o deves ter questionado, no entanto, nem sempre a resposta é conclusiva, motivadora e ao mesmo tempo interiorizada por nós. É normal que assim seja!

A grande questão aqui é que para chegares a uma resposta tens de alinhar aquilo que és com aquilo que fazes. Encontrar um significado para a própria vida. Ter uma série de propósitos é a chave para nos comprometermos e assim enfrentar qualquer dificuldade como um desafio a ser superado.

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.

## O que é o IKIGAI?

É composto por quatro círculos que se sobrepõem:

- Aquilo que **AMAS FAZER!**
  - Aquilo que o **MUNDO PRECISA!**
  - Aquilo que podes **SER PAGA PARA FAZER!**
  - Aquilo que podes **FAZER BEM!**
- 
- Dividimos assim entre paixão, missão, vocação, profissão.

Ao centro, onde há a intersecção principal, está o próprio **ikigai**.



## Vou-te dar o meu exemplo:

O que Amas fazer?	O que o mundo precisa?
<ul style="list-style-type: none"><li>- Estudar o comportamento humano.</li><li>- Ajudar pessoas a alcançar outro patamar nas suas vidas, eliminando bloqueios.</li><li>- Conversar.</li><li>- Ler.</li><li>- Estar com a minha família.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- As pessoas necessitam de melhorar a sua capacidade empática.</li><li>- Aumentar o espirito de entreatajuda.</li><li>- Que as pessoas se questionem mais e saiam do modo automático.</li><li>- Viverem mais o presente.</li></ul>
Aquilo que posso ser pago para fazer?	Aquilo que sou bom a fazer?
<ul style="list-style-type: none"><li>- Dedicando-me ás outras pessoas.</li><li>- Criar um modelo que permita comprometer-me com os resultados que me proponho alcançar.</li><li>- Levar aos outros todo o meu conhecimento.</li><li>- Viajar em busca de novos conhecimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Compreender as outras pessoas.</li><li>- Escrever.</li><li>- Resolver desafios.</li><li>- Criar soluções duradoras.</li></ul>

### ***A minha frase:***

Eu ajudo pessoas a alcançar outro patamar nas suas vidas, eliminado bloqueios, fazendo com que elas se questionem mais e saiam do modo automático para que vivam mais o presente. Consigo fazê-lo através do meu próprio exemplo, conhecimento que adquiri, ao viajar, ler, estudar, o que me permitiu criar um modelo que permita comprometer-me com os resultados que me proponho alcançar. Faço-o através da minha capacidade empática, de compreender as outras pessoas, criando assim soluções duradoras nas suas vidas. Para isso tornei-me coach de desenvolvimento pessoal, permitindo-me assim dedicar-me ás pessoas e ao mesmo tempo ter tempo para mim e para a minha família.

**Estás pronta para descobrir o teu  
propósito?**



## **Antes de avançar para o exercício, gostava de esclarecer alguns aspectos fundamentais:**

- Para de actuar em piloto automático – Questiona-te se o que fazes diariamente te traz felicidade.
- Não te compares. Tu és a tua própria referência. Não desejes ter o mesmo que os outros têm.
- Todos temos algum tipo de habilidade excepcional que nos diferencia dos outros e que devemos aproveitar.
- O Ikigai deve ser sentido, interiorizado e vivido por ti, agora.

### **Dicas para o exercício:**

- 1 – Reserva cerca de 20 minutos para este exercício.
- 2 – Pega num papel e caneta.
- 3 – Responde a cada uma das questões sem qualquer restrição.
- 4 – Identifica os elementos comuns, sublinhando-os ou colocando um circulo.
- 5 - Reflete sobre eles e constrói uma frase.

O que Amas fazer?	O que o mundo precisa?
Aquilo que posso ser pago para fazer?	Aquilo que sou bom a fazer?

## Outras perguntas que te podes fazer:

- Se nos próximos sete dias ganhasse dez milhões de euros, o que é que eu fazia?
- No final da minha vida, o que é que gostaria que os outros dissessem de mim?
- Que marca é que quero deixar no mundo?
- O que é para mim o sucesso?
- O que é que eu não poderia deixar de fazer?

Algumas respostas podem-se sobrepor, não há problema. O importante é seres honesta contigo própria: não há respostas certas ou erradas. Tenta encontrar o que está no centro. Esse é o teu **ikigai**, a tua razão de ser”.

***A tua Frase:***

---

---

---

---

---

---

---