

Définition de l'ikigai

#2 IKIGAI CA VEUT DIRE QUOI?

un mot japonais qui n'a pas de traduction exacte...

ÉCRIT PAR CECILE LEMERCIER
WWW.IKIGAI-CONSULTING.FR

Il est la réunion de **iki**, 生き, qui signifie « **vie** », et **gai** 甲斐 qui veut dire « **ce qui vaut la peine et a de la valeur** ».

Il correspond au sens de la vie, à ce qui nous fait nous lever le matin avec enthousiasme.

La raison d'être, la raison de se lever le matin, la joie de vivre

L'IKIGAI, C'EST SENTIR QUE LA VIE A DU SENS, C'EST AVOIR QUELQUE CHOSE DANS L'EXISTENCE QUI VOUS FAIT DIRE QUE VIVRE EN VAUT LA PEINE.

©CECILE LEMERCIER WWW.IKIGAI-CONSULTING.FR



Trouver son ikigai est le processus de cultiver votre potentiel intérieur lorsque vous poursuivez activement ce que vous aimez faire au service de votre famille, tribu et communauté via vos rôles dans la vie.

L'auteur et neuroscientifique, Ken Mogi, décrit l' ikigai comme un spectre ,et que la complexité d'Ikigai reflète en fait la complexité de la vie elle-même.



- *"Quelle est l'essence de mon existence? Suis-je en relation avec moi-même? ou mon existence inclut-elle des liens avec les autres?"*
- *"s'il y a un but à mon existence, comment puis-je lui être fidèle?" Mieko Kamiya*

Plus on parvient à découvrir l'harmonie entre le bonheur quotidien et la pertinence de soi par rapport aux autres, plus on a d'ikigai. Plus on a d'ikigai, plus on trouvera son bonheur quotidien transcendant dans une profonde étreinte de valeur, de sens, de but - et, finalement, de beauté.

©CECILE LEMERCIER WWW.IKIGAI-CONSULTING.FR



L'ikigai attitude n'est pas un acquis, mais un équilibre qui se cultive et se réajuste fréquemment

Comme son jardin que l'on cultive, en y apportant les bonnes conditions pour avoir les plus belles récoltes possibles et de donner envie de pousser à vos fruits et légumes,

Bon choix de végétaux, bonne terre, bonne exposition, bonne taille, lutte contre les nuisibles et les maladies, attente du moment juste pour récolter les fraises, framboises, radis, salades, carottes, tomates, pomme de terre.....

Cela vous demandera : ouverture, persistance, entourage porteur, patience, sortie de zone de confort...





pour les japonais apprendre l'ikigai c'est apprendre à

- Profitez de la satisfaction de la vie au quotidien.
- Découvrez l'harmonie et la connexion dans vos rôles et relations.
- Recherchez de façon plus précise des flux dans les deux cercles : votre travail, les loisirs et les intérêts.
- Trouvez le but dans votre vie de tous les jours.
- Développez l'état d'esprit pour construire une vie heureuse et active.

Oprah Winfrey

« Le plus important est de découvrir votre terrain d'influence.

Pour cela, il faut travailler sur l'alignement entre votre personnalité, les dons et les talents que vous avez à donner, et la raison pour laquelle vous êtes sur terre. La première chose à faire est de travailler sur vous-même, vous accomplir et vous remplir de vous-même, d'être fier. »

Alors, avez-vous une petite idée de votre ikigai ?