

#9 bonus Questionnement Hector et Francesc

TROUVER MON IKIGAI

DATE:

COMMENÇONS PAR DIVISER UNE FEUILLE EN QUATRE PARTIES

CE QUE J'AIME

.....me rend heureux(se)
.....me rend heureux(se)
.....me rend heureux(se)
.....me rend heureux(se)
.....
.....

CE DONT LE MONDE A BESOIN

.....a besoin de.....
.....a besoin que.....
.....ont besoin que.....
.....
.....

CE POUR QUOI JE PEUX ÊTRE RÉMUNÉRÉ

Aujourd'hui, je gagne ma vie en.....
.....
.....
.....
Dans le futur, j'aimerais :.....
.....
.....
.....

CE POUR QUOI JE SUIS DOUÉ

Aujourd'hui je suis doué pour :
.....
.....
.....
Dans le futur, j'aimerais être doué pour :
.....
.....
.....

TROUVER MON IKIGAI

1. CE QUE J'AIME

C'est la partie la plus facile. Notez toutes les choses qui vous rendent heureux et épanoui. Ecrivez tout ce qui vous passe par la tête, sans réfléchir. Soyez parfaitement sincère et concentrez-vous uniquement sur ce qui vous passionne. Vous aimez dormir à la belle étoile ? Notez-le !

Cuisinez un nouveau plat vous rend heureux, notez-le ! Ne vous préoccupez pas de l'opinion des autres, ne vous demandez pas si c'est utile ou bien pour la société. L'objectif est d'écrire tout ce qui vous procure du bonheur. Terminez chaque phrase parme rend heureux »

2. CE DONT LE MONDE A BESOIN

Lorsque nous choisissons de consacrer la plupart de notre temps à des activités que nous aimons, nous cultivons notre sentiment de bonheur. En revanche, le risque est de ne se préoccuper que de soi. Sur l'île d'Okinawa, nous avons mesuré l'importance d'appartenir une communauté, ou les uns et les autres s'entraident, pour vivre longtemps et en bonne santé. L'un des secrets pour nous accomplir en tant qu'êtres humains est de nous sentir utiles pour les personnes qui nous entourent.

Dans cette 2ème partie, vous écrirez ce que les autres ont besoin ; pas uniquement vos amis et votre famille, mais tous les gens ! Vous pouvez construire vos phrases de la manière suivante : « Ma chère tante, sœur, maman a besoin de.....

Puis « le monde a besoin deou le collège de mes enfants a besoin de.....

3. CE POUR QUOI JE PEUX ÊTRE RÉMUNÉRÉ...

Si nous nous contentons de suivre ce que nous avons écrit dans les deux premières parties, nous pouvons être heureux et nous sentir utiles pour les autres, mais nous devons aussi subvenir à nos besoins et gagner de l'argent pour réaliser nos projets. Nous ne devrions pas avoir honte de demander de l'argent en échange de notre savoir-faire. C'est en combinant une activité pour laquelle nous sommes doués et un bénéfice économique que nous pouvons mener une existence viable. Il y a des choses qui nous rapportent de l'argent immédiatement et d'autres qui ont le potentiel de nous en rapporter dans le futur. Un des secrets de la prospérité, est d'apprendre à penser à long terme, sans se mettre de pression.

Dans cette troisième partie, vous pouvez noter tout ce qui vous permet de gagner votre vie actuellement, sans vous demander si cela vous rend heureux ou non. Contentez-vous d'écrire : « Aujourd'hui, je gagne ma vie, en..... ».

Pour finir, pensez à d'autres sources de revenus envisageables, avec des phrases comme : « dans le futur, j'aimerais gagner ma vie en »

TROUVER MON IKIGAI

4. CE POUR QUOI JE SUIS DOUÉ

Au cours de notre vie, nous connaissons des expériences émotionnelles fortes qui peuvent freiner le développement de notre potentiel et nous empêchent de trouver notre voie.

Par exemple, si nous avons eu un mauvais professeur de mathématiques ou de musique, nous avons certainement fini par nous dire que les maths ne nous réussissaient pas ou que nous n'étions pas faits pour la musique.

Souvent, nous refrénonos nos aspirations simplement parce que nous décidons que ça nous ne réussit pas, ou parce les autres nous l'ont fait croire. Pourtant, nous pouvons être tout ce que nous voulons, et qui est mieux placé par nous-même pour savoir quel est notre talent ? Laissez de côté ce que les autres vous ont dit et écrivez ici ce que vous pensez sincèrement. Dans cette partie, commencez vos phrases par « je suis douée pour ».

En plus des qualités que vous possédez déjà, réfléchissez aux aptitudes que vous pourrez développer si nous vous en donnez les moyens : « dans le futur, je pourrais être doué pour si je m'en donne les moyen en..... »

Et voilà votre boussole.

MAINTENANT PASSEZ À L'ACTION !

Si vous êtes arrivé jusqu'ici et que vous avez rempli les quatre cercles : félicitations ! la graine du succès est désormais en vous !

Dans cette 2ème partie de l'exercice, vous allez vous engager à prendre une série de décisions qui vous aiderons à révéler votre Ikigai.

Le secret est de devenir acteur de votre vie au lieu de rester spectateur.

Ce n'est pas par magie, par hasard ou grâce à une révélation que vous trouverez votre objectif de vie.

Si vous écoutez attentivement l'histoire des gens qui ont réussi à découvrir leur véritable passion, vous vous rendrez compte que ce ne fut l'œuvre ni du hasard, ni de la magie. C'est leur persévérance et leur engagement qui leur ont permis, au fil du temps, de devenir bons dans un domaine et d'en faire leur passion. Parfois, depuis leur plus jeune age, ils ont trouvé ce qui, avec le temps, est devenu une source de revenus et de passion. Souvent néanmoins, ils ont d'abord connu beaucoup d'échecs et ont dû faire de nombreuses tentatives avant de trouver leur ikigai.

C'est l'action qui vous mènera à votre passion.

TROUVER MON IKIGAI



Comme le disait Donald Kendall, ex CEO de Pepsi Cola « il n'y a que dans le dictionnaire que le succès vient avant le travail ».

Vous avez mille et une manières de passer à l'action :

- Envoyer un mail que vous avez rédigé depuis des semaines,
- Vous inscrire à de cours de peinture,
- Changer de job si l'actuel ne vous plait pas,
- Vous marier si vous êtes vraiment amoureux,
- Faire ce voyage dont vous avez toujours rêvé.

L'essentiel est de le faire. Vous n'avez besoin de l'autorisation de personne, c'est votre vie.

- Reprenez maintenant la feuille où vous avez noté les 4 composantes de votre ikigai
- et **surlignez ce à quoi vous estimez ne pas avoir consacré suffisamment de temps, ces choses qui sont importantes pour vous mais que vous avez négligées ces derniers temps.**
- Pour chacune d'elles, **faites une liste de trois actions concrètes** que vous pouvez entreprendre dès maintenant pour raviver les aspects oubliés de votre vie et réveiller votre ikigai.

CORRIGEZ LA TRAJECTOIRE SI NÉCESSAIRE...

Si vous avez l'impression de n'être jamais satisfait ou de passer vos journées à ruminer vos problèmes, replongez-vous dans vos cercles. Assurez-vous bien d'inclure les quatre composantes de l'ikigai au quotidien.

Posez-vous les bonnes questions :

Ne cherchez-vous pas seulement à gagner de l'argent ? Consacrez-vous assez de temps à vos passions ?

Ces moments de réflexion doivent vous inciter à prendre des décisions, à éliminer les choses qui ne fonctionnent pas et à en commencer de nouvelles. Si vous sentez qu'il est temps de changer de cap, il se peut que vous ayez un peu peur au début.

Une fois la trajectoire corrigée, vous vous rendrez compte que votre peur était disproportionnée. Abandonnez ce qui ne vous passionne pas et ajoutez de nouvelles idées à vos cercles. **L'ikigai, comme la vie, n'est pas quelque chose de fixe ou de rigide.** Changez de direction si vous en ressentez le besoin !

La vie est trop courte pour faire du surplace.

Éliminez l'inutile, engagez de nouvelles actions, mais ne restez pas bloqué. Rien de nouveau ou de palpitant ne vous arrivera si vous n'y mettez pas du vôtre.

TROUVER MON IKIGAI

« LA FIN N'EST QUE LE DÉBUT»

«Si vous appliquez certains de ces outils à votre vie, vous accomplirez des changements transcendants qui vous permettront de renforcer votre ikigai et d'atteindre vos objectifs. Cependant, ne commettez pas l'erreur de prendre vos objectifs trop au sérieux.

Avancez toujours avec le sourire, en vous laissant le droit à l'erreur et en continuant à apprendre en chemin avec les autres et avec vous-même. Ou que vous soyez et quoi que vous entreprenez, rappelez-vous toujours que tout reste à faire et tout est entre vos mains. » Hector Garcia et Frances Miralles.