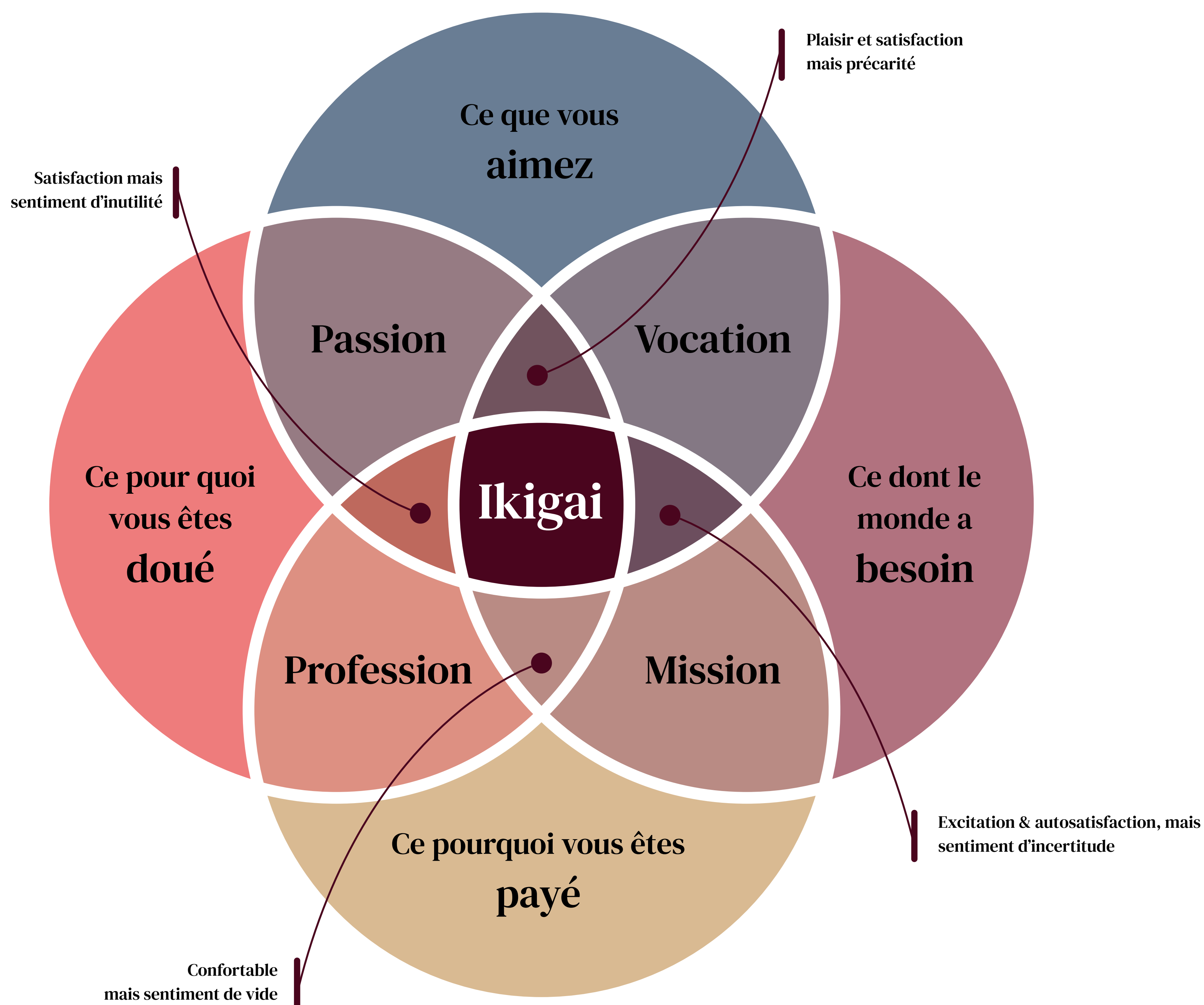




L'IKIGAI est un mot japonais composé de IKIRU qui signifie vivre et KAI qui signifie réalisation. L'ensemble pourrait se traduire par notre « raison de vivre » !

Cet exercice est intéressant car il met en commun vos passions et votre mission. Très facile à prendre en main, il est constitué de 4 cercles qui s'entrecroisent et forment ainsi 8 catégories. On remplit les cercles avec précision mais sans trop y réfléchir. On suit son intuition.



L'exercice est valable pour les personnes en quête d'un projet ou d'une reconversion mais aussi pour les personnes en fonction qui souhaitent réaffirmer leur choix, se rappeler les motivations qui les ont portées à ce poste. Un exercice qui vous permettra aussi d'évoluer en vous rapprochant le plus possible de vos valeurs. Il n'y a pas d'ikigai parfait, ils sont tous l'empreinte d'un moment. Vous pouvez le refaire régulièrement car il agit comme une prise de conscience de vos désirs et de vos vibrations intérieures.

Si certains cercles sont plus complexes à remplir, alors, prenez plus de temps et reprenez votre Ikigai un peu plus tard. Il vous permettra dans tous les cas d'entamer une réflexion.



Remplissez les cercles en répondant aux quatre questions suivantes :

- Ce que vous aimez faire
- Ce pour quoi vous êtes douée
- Ce dont le monde a besoin
- Ce pourquoi vous êtes payée

Une fois ces 4 cercles remplis, vous aurez une vision plus claire sur votre projet de vie et sur les améliorations que vous pourrez apporter à votre engagement :

Mission

votre mission est à la jonction de " ce que vous aimez faire " et de " ce dont le monde a besoin ". Si vous avez bien rempli les cercles, cela vous paraîtra évident.

Vocation

votre vocation est à la jonction de " ce dont le monde a besoin " et " ce pourquoi vous êtes payée ". Vous en saurez un peu plus sur cette petite pierre blanche que vous portez chaque jour à notre société.

Passion

elle est à l'intersection de " ce pour quoi vous êtes douée " et de " ce que vous aimez faire ". Une case " plaisir " au plus près de vos loisirs et jardins secrets.

Profession

elle se situe entre " ce pour quoi vous êtes douée " et " ce pour quoi vous êtes payée " ce qui vous permet la plupart du temps de vous réjouir et aussi de vous dire que vous pouvez envisager plusieurs projets dans cette case !