TROVARE IL TUO IKIGAI - NOVE SUGGERIMENTI PER IL DIARIO

Ikigai è un termine giapponese con molte interpretazioni. Tradotto letteralmente, iki significa "vita" e gai significa "valore" - insieme, "il valore della tua vita" - ma il suo significato completo è più complesso e difficile da definire. È più frequentemente usato per riferirsi al viaggio di una persona che vive la sua vita appieno.

Il percorso per trovare il tuo ikigai è profondo, auto-riflessivo, e non è unico applicabile a tutti. Invece, pensa a ikigai non come un singolare "scopo nella vita", ma come un verbo che ti dirige ad essere la migliore versione di te stesso: servire, creare, deliziare, nutrire, offrire, insegnare, guarire, collegare e costruire.

Ecco alcuni suggerimenti per il diario - uno per ogni mese rimanente di quest'anno - per aiutarti a iniziare il tuo viaggio.

Quali sono alcuni modi in cui puoi servire al meglio la tua comunità?

Pensa a quello che la parola "servire" significa per te. In che modo puoi servire gli altri nella tua vita di ogni giorno? Quali sono alcuni modi in cui puoi servire meglio i tuoi vicini, il tuo posto di lavoro o la comunità? Come puoi servire te stesso servendo gli altri?

Qual è qualcosa che hai creato e che risuona con te?

Quando è stata l'ultima volta che hai creato qualcosa che ha risuonato profondamente con te? Come ti ha fatto sentire? Cosa ha reso questa creazione così speciale? Cosa potrebbe succedere se cercassi di creare di nuovo qualcosa del genere?

Cosa ti piace?

Cosa ti piace di più in assoluto? Pensa alle volte in cui potresti aver deliziato gli altri. Cosa ha reso speciali questi momenti? Che cosa puoi imparare da essi?

Quali sono alcuni modi in cui puoi nutrire il tuo corpo, la tua mente e il tuo cuore?

Come le piante hanno bisogno di acqua per nutrirsi, anche noi abbiamo bisogno di nutrirci per crescere - fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Di cosa hai bisogno perché il tuo corpo si senta nutrito? Di che tipo di nutrimento ha bisogno la tua mente? In che modo puoi nutrire il tuo cuore?

Cosa puoi offrire agli altri semplicemente con la tua presenza?

Quando senti la frase "offrire agli altri", cosa significa per te? Pensi all'"offrire" come un'azione, un'identità, uno stato dell'essere o qualcos'altro? Cosa puoi offrire agli altri solamente attraverso la tua presenza? E per quanto riguarda l'essere presenti nel momento?

Se potessi insegnare al mondo intero una lezione, quale sarebbe?

Forse non ce ne rendiamo conto, ma possiamo insegnare agli altri come trattare il mondo che ci circonda attraverso le nostre azioni individuali. Quale lezione vorresti insegnare? In che modo le tue azioni dimostrano i tuoi insegnamenti? Cosa puoi fare per diventare un insegnante migliore per coloro che potrebbero seguire il tuo esempio?

Quali parti di te potrebbero necessitare di guarigione?

Tutti noi affrontiamo delle sfide e delle difficoltà ad un certo punto della nostra vita. Rifletti su ciò che hai superato per diventare la persona che sei oggi. Su quali ferite hai lavorato duramente per guarire? Quali parti di te potrebbero necessitare ancora di guarigione? Come puoi incoraggiare il tuo processo di guarigione?

Come ti connetti con gli altri in modo significativo?

Oggi, ci sono infiniti modi per connettersi con gli altri, eppure a volte ci sentiamo ancora disconnessi gli uni dagli altri. In che modo solitamente ti connetti con gli altri? Quale aspetto della connessione ti sembra più significativo? Come potresti connetterti più profondamente con le persone che ami?

Come potresti costruire un futuro migliore per te stesso e per gli altri?

Quando immagini un futuro migliore, che aspetto ha? Pensa a cosa puoi fare come individuo per aiutare a costruire quel futuro per te stesso e per gli altri. Quali sono alcuni passi che puoi fare, piccoli e grandi, per costruire il futuro che immagini?