

Trouvez votre Ikigai et vous trouverez votre raison d'être !

Un article de ISABELLE BRUNET <http://www.katisa-editions.com/>

Après le Hygge danois, le Lagom suédois, voici l'Ikigai !

L'Ikigai est un concept d'origine japonaise. Littéralement, il signifie : « vie » (Iki) et « valoir la peine » (gai). On le traduit généralement par « raison d'être », « sel de la vie », « joie de vivre » ou « raison de se réveiller chaque matin ».

Cette philosophie de vie vous permet de donner du sens à votre vie, de déterminer votre raison d'être, de trouver votre objectif de vie. Bref, il devrait vous aider à trouver le Bonheur!

L'Ikigai est souvent appliqué dans la vie professionnelle, mais, même dans votre vie privée, vous pouvez l'utiliser. Si vous l'avez trouvé, les 2 seront harmonieuses et indissociables !

Si vous avez trouvé VOTRE profession, qui est en même temps VOTRE passion, pour laquelle vous serez rémunérée, votre vie sera forcément épanouie et bien remplie. Fini l'ennui ! Vous vous lèverez le cœur en joie et plein d'enthousiasme.

L'Ikigai recouvre quelque chose de plus grand que la simple richesse matérielle. Le bonheur, c'est bien plus que l'argent ou un bon travail. L'Ikigai permet de regarder vers l'avenir même si vous êtes malheureux en ce moment, selon Mieko Kamiya, psychiatre qui a écrit un livre sur l'Ikigai en 1966.

C'est ce qu'ont parfaitement compris les habitants d'Okinawa (la célèbre île japonaise) et d'autres « Zones bleues » où les centenaires et super centenaires sont nombreux. Ils appliquent l'Ikigai et, ce serait pour cette raison qu'ils vivent plus longtemps qu'ailleurs, en plus d'adopter une bonne nutrition, une sociabilité développée et des comportements exemplaires dans tous les domaines de leur vie.

Alors, l'Ikigai, ça vous tente ? N'avez-vous pas envie de vous lever le matin heureuse parce que vous allez assouvir votre passion ?

Le souci, c'est de le trouver, votre Ikigai.

Vous pensez que vous n'en avez pas, que vous êtes condamnée à vivre une vie morne, frustrante et sans relief. Rassurez-vous, tout le monde à son Ikigai ! Il est déjà en vous!

Il suffit de le trouver... Je vais vous montrer comment.

Comment trouver votre Ikigai ?

Pour trouver votre Ikigai, vous devez d'abord le chercher !

C'est évident, mais cela demande une démarche sérieuse et réfléchie.

Malheureusement, certaines personnes ne le trouvent jamais et passent à côté de leur vie. Elles s'ennuient, végètent, exercent un métier qu'elles n'aiment pas.

D'autres pensent que leur vie leur convient parfaitement et, quelques années plus tard, se rendent compte que ce n'est plus le cas ! Si elles avaient cherché leur Ikigai dès le début de leur vie, elles n'en seraient pas là...

Pour trouver votre Ikigai, vous allez devoir faire un travail sur vous, vous connaître parfaitement et faire de l'introspection.

Sachez, dès maintenant, que votre Ikigai n'est pas forcément quelque chose d'extraordinaire ou de surhumain. Il peut concerner des choses simples ou banales, mais qui ne le sont pas pour vous.

Tout dépend de votre personnalité, de vos envies et de vos convictions.

Votre Ikigai, votre passion ou votre raison d'être peuvent être, tout simplement, de cultiver votre jardin, de vous occuper de votre famille, de vivre une vie de couple harmonieuse, de cuisiner de bons petits plats, de partager vos connaissances, de voyager simplement, etc.

Deuxième chose importante à savoir : vous n'allez pas forcément trouver votre Ikigai du jour au lendemain.

Au départ, vous allez certainement repérer facilement votre passion (même si vous vous en cachez, même si vous la considérez comme inatteignable et utopique).

Ce n'est qu'au fil du temps et de vos expériences que vous allez dessiner les contours de votre Ikigai, que vous allez le préciser et qu'au final, vous allez trouver LA passion qui vous vous fera lever le matin.

Surtout, si vous ne trouvez pas votre Ikigai tout de suite, ne paniquez pas. Prendre son temps pour bien réfléchir et pour bien se connaître est le meilleur moyen de ne pas faire fausse route.

Voici quelques astuces pour trouver votre Ikigai

Posez-vous et réfléchissez. Asseyez-vous dans le calme, que soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Pour vous détendre complètement, vous pouvez faire quelques respirations profondes par le ventre.

Puis, en fermant les yeux ou non, demandez-vous ce que vous aimeriez faire tous les jours dans votre vie, en faisant abstraction des éventuels obstacles qui, au moment présent, se présentent devant vous (comme le manque de temps, le manque d'argent, le manque de compétences, etc.).

Ne vous mettez aucune barrière ! Assumez vos goûts, vos envies et votre personnalité.

Enumérez vos qualités (vous en avez forcément !) et vos défauts.

Faites preuve de réalisme et ne vous dites pas, par exemple, je ne veux rien faire, je veux rester assise toute la journée... C'est ce que l'on pense toutes au début. Mais, réfléchissez davantage. Si vous passiez vos journées assises à ne rien faire, n'allez-vous pas vous ennuyer ? Si, c'est certain.

Le meilleur moyen d'avoir une vie épanouie et d'être heureuse, c'est de la remplir en accomplissant des activités qui nous plaisent et qui peuvent aider les autres. La notion de partage est importante dans l'Ikigai. Votre but ne doit pas de devenir une vedette ou une star. Votre but est de vivre une vie épanouie et de vivre la vie dont vous rêvez.

Surtout, prenez le temps de vous recentrer, de réfléchir sur votre vie, pour faire le point... Pour vous aider, vous pouvez méditer, marcher ou écrire.

Vous pouvez demander de l'aide à votre entourage, en privilégiant les personnes qui vous donnent les bons conseils et qui vous soutiennent et en fuyant les personnes négatives. Vous pouvez demander aux personnes bienveillantes de citer vos qualités.

Si vous éprouvez des difficultés à trouver votre passion, vous pouvez repérer ce que vous jalousez chez les autres : ce sont forcément des choses qui vous font envie. Prenez-les comme modèle éventuellement.

Répondez à ces différentes questions :

Qu'aimez-vous ? Quels aspects de votre vie vous font vraiment sentir vivante ?

Quel est votre talent ou, si vous préférez, dans quel domaine êtes-vous bonne ? Que réussissez-vous naturellement, sans grand effort ?

Quelle cause vous tient à cœur ? Pour laquelle êtes-vous prête à vous battre ? Quel changement voudriez-vous apporter dans le monde ?

Avec votre Ikigai, vous allez apporter votre contribution au monde.

Que pouvez-vous apporter aux autres ? Quel service pourriez-vous leur offrir, contre une rémunération ? Demandez-vous régulièrement si votre passion peut être source de revenu. Vous allez finir par trouver un moyen d'y parvenir...

Trouvez un besoin ou une solution pour laquelle des gens seraient heureux et accepteraient de vous payer.

En répondant à ces questions, vous devriez découvrir l'activité qui a du sens pour vous, pour le monde et pour vos finances.

L'Ikigai, c'est la synthèse parfaite entre votre passion, vos talents, un service à la communauté et un salaire correct. En fait, votre Ikigai est à l'intersection de ce que vous êtes bon et de ce que vous aimez faire.

Après avoir effectué votre travail d'introspection et de recherche, vous allez devoir passer à l'action ! Après avoir trouvé votre Ikigai, ce sera facile. Votre motivation sera forcément décuplée.

A partir du moment où vous aurez trouvé VOTRE passion : votre raison d'être, l'activité pour laquelle vous êtes faite et qui vous procurera un revenu, vous mettrez tout en œuvre pour l'assouvir ! Vous ressentirez une force qui vous poussera dans la bonne direction.

Vous allez peut-être devoir sacrifier certaines choses, trouver un compromis ou vous contenter d'un plus bas salaire ou exercer un travail alimentaire..., mais c'est pour un mieux plus tard.

Vous concentrer sur une seule tâche, sur LA BONNE TACHE et ne pas vous disperser sont les meilleurs moyens de réussir votre chemin de vie.

N'allez pas trop vite, prenez le temps, ne visez pas trop haut immédiatement et pensez à fractionner votre objectif en plus

petites tâches, plus faciles à réaliser.

Tout le travail accompli en amont ne sera que bénéfique. Votre vie entrera dans une autre dimension, que vous ne soupçonnez peut-être pas.

Si vous avez effectué votre travail de recherche avec sérieux, vous allez très vite vous rendre compte que vous avez trouvé votre Ikigai.

Comment savez-vous que vous avez trouvé votre Ikigai ?

Parce que vous adorez l'activité que vous avez choisie. C'est votre passion, voire votre obsession. Vous ne rechignez pas à vous lever le matin pour l'exercer. Vous ne comptez pas vos heures. Vous n'avez pas l'impression de travailler : votre tâche ne vous semble pas pénible du tout.

Quand vous exercez votre Ikigai, vous vous trouvez en dehors du monde et vous perdez toute notion du temps. Vous en venez même à oublier de manger. Votre vie professionnelle et votre vie privée sont totalement harmonieuses et indissociables.

Votre Ikigai vous donne confiance en vous et vous vous sentez forte, prête à soulever des montagnes. Votre motivation est renforcée. Il vous aide à développer vos capacités et vos

talents.

Votre Ikigai fait entièrement partie de vous. Vous ne pouvez pas vivre sans. Il vous définit. Quand quelqu'un parle de vous, il pense à vous ET à votre Ikigai.

Vous avez l'impression de ne faire qu'un avec lui. Vous pensez même être la seule à pouvoir l'exercer comme vous le faites. Si vous êtes contrainte de ne pas exercer votre Ikigai pendant plusieurs jours ou, pire, si vous deviez y renoncer pour diverses raisons, vous allez très vite perdre pied. Vous n'aurez plus goût à la vie. Vous vous sentirez vidée et vous allez penser que votre vie ne vaut plus d'être vécue.

Grâce à votre Ikigai, vous vous sentez vivante ! C'est littéralement le moteur de votre vie. Vous avez un but dans votre vie, une mission à accomplir ! Vous allez donc tout faire pour le conserver et le protéger, car il vous apporte tellement.

Que va vous apporter votre Ikigai ?

Votre Ikigai va vous procurer une vie pleine, entière, harmonieuse, sans regret, remplie de plaisirs et de moments de bonheur.

Il va vous apporter aussi un bien-être, un mieux-être et une joie de vivre constants, sans accroc.

Vous développerez aussi une positive attitude, une zénitude et un optimisme malgré les difficultés de la vie qui se présenteraient éventuellement.

Vous allez développer votre concentration, votre satisfaction, votre curiosité, votre force, votre courage, votre détermination, etc.

En restant active tout le long de votre vie, vous allez vivre plus longtemps : l'ikigai, c'est l'art de vieillir en restant jeune. L'activité est vitale : des études ont montré que ceux qui avaient un but dans la vie vivaient plus longtemps et en meilleure santé.

Ce n'est pas le but en lui-même qui joue, mais le fait que les personnes qui ont ce but ont un mode de vie plus sain. Finis pour elles le stress et le burn-out.

En conclusion, voici les règles de l'ikigai

Rester actif tout le long de la vie et faire de l'exercice.

Etre très sociable et pratiquer l'entraide.

Accepter de sortir de sa zone de confort et ne pas avoir peur du changement. Les habitudes deviennent des routines, qui mettent le cerveau en jachère.

Vouloir apprendre à tout âge.

Vivre de manière Zen.

Se connecter à la nature.

Vivre le moment présent, en pleine conscience.

Faire preuve de gratitude face à la vie.

Grâce à votre Ikigai, vous allez pouvoir dire que vous avez réussi votre vie !

ISABELLE BRUNET <http://www.katisa-editions.com/>

**Cet article vous a été proposé par Sophie MERLE
www.SophieMerle.com dans la section de son site
“Protocoles en cadeau” (à visiter absolument!).**



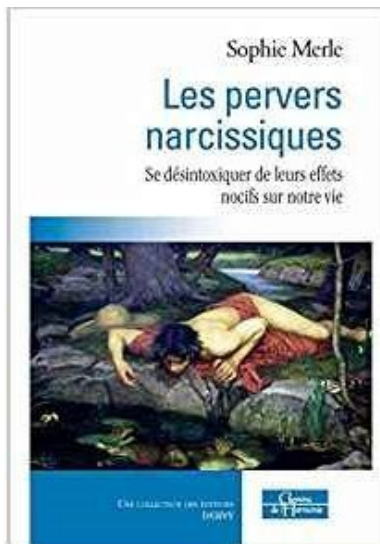
**C'est de tout coeur que je vous souhaite une
vie remplie de grâce et de miraculeux bienfaits
en ces temps de profonde transformation
humaine. À très bientôt, Sophie**

www.SophieMerle.com

~ ~ ~

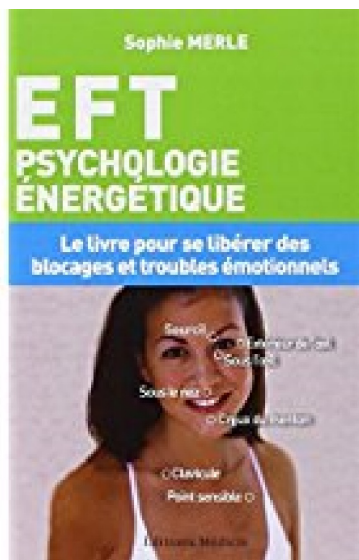
Ouvrages par Sophie MERLE

Titres parus en librairies



Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie - Une solution spirituelle à un problème concret.

Editions Dervy (Les chemins de l'harmonie 2017) et Grand Livre du Mois (Le Club).

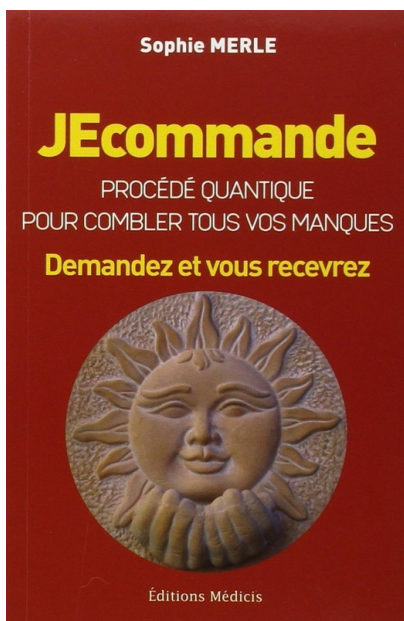


“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle”. Editions Médicis (2004). Titre épuisé. *Parution de la seconde édition sous le titre: “EFT Psychologie énergétique”.*

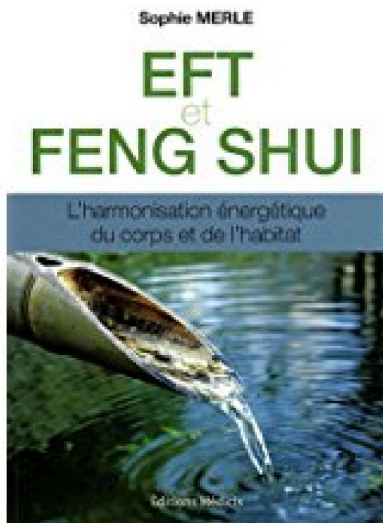
Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).



“EFT-Tape, tape, Commande!” Editions Médicis (2014) et Grand Livre du Mois (Le Club).



“Le procédé Jecommande”. Editions Médicis (2012) et Grand Livre du Mois (Le Club).



“EFT et le Feng Shui”. Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club)
“L’harmonisation énergétique du corps et de l’habitat: Les techniques méridiennes et le Feng Shui à l’oeuvre dans votre vie”. Editions Le Dauphin Blanc 2005 (édition épuisée).



“FENG SHUI: L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie”. Editions Dervy (1999) et Grand Livre du Mois (Le Club).

“Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.” Editions du Rocher 1997 (édition épuisée en instance de réédition).

Nombreux autres titres disponibles sous format électronique (pdf, mp3) sur le site des éditions du soleil dirigé par Sophie MERLE :



www.SophieMerle-editions-du-soleil.com