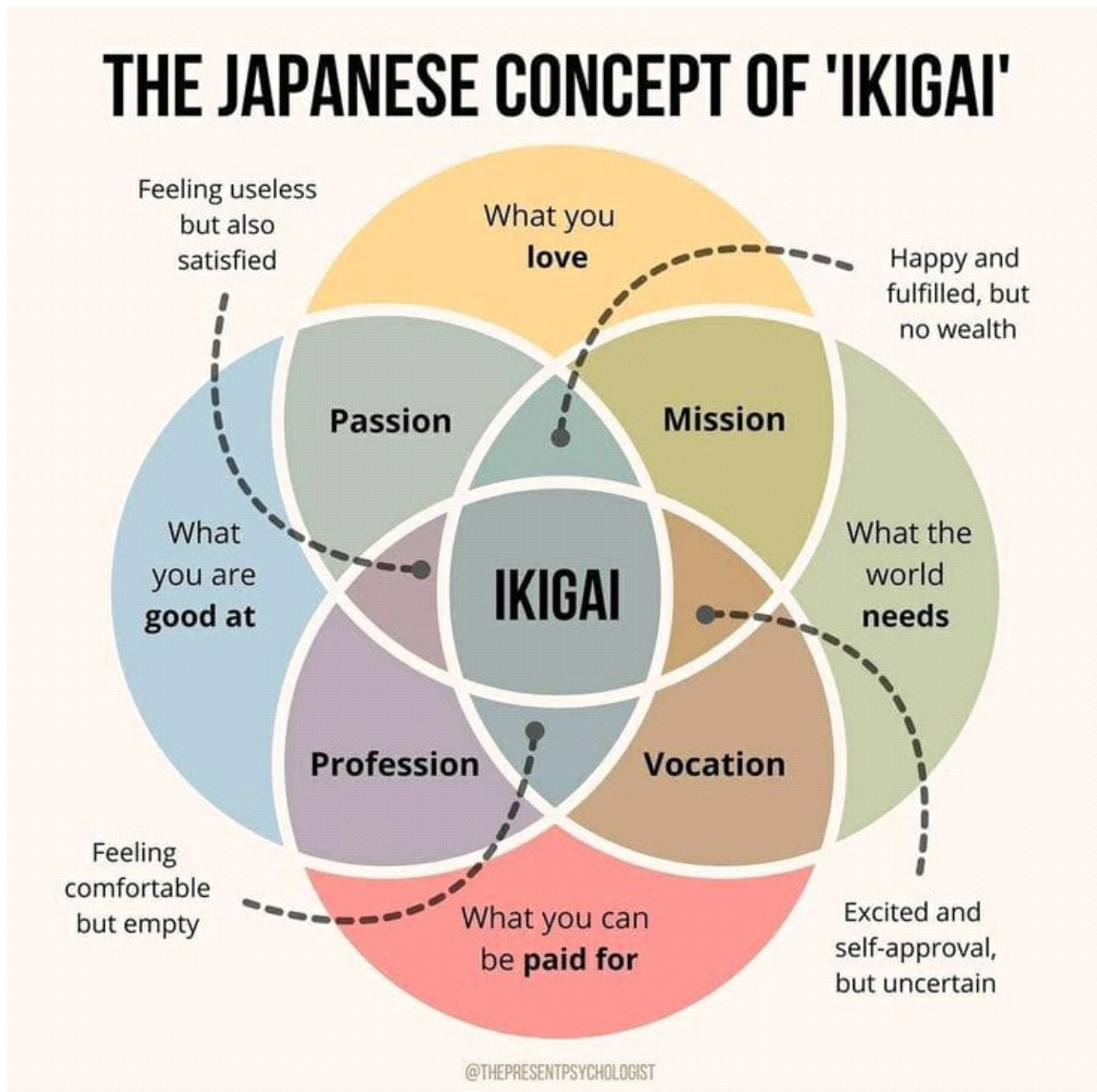


IKIGAI

Le secret du bonheur et du sens dans la vie



Réalisée par: **Oumayma Tadghouti**

Introduction

L'ikigai est une philosophie japonaise qui signifie "joie de vivre" et "raison d'être". Elle invite à trouver un équilibre entre ce que l'on aime, nos compétences, ce dont le monde a besoin et ce qui peut nous rémunérer. Cet équilibre donne un sens profond à la vie, favorisant épanouissement et satisfaction. Découvrir son Ikigai, c'est avancer vers une existence alignée et harmonieuse.

Qu'est-ce que l'ikigai ?

L'ikigai est une philosophie japonaise qui signifie « joie de vivre » et « raison d'être ». Ce concept consiste à trouver un équilibre pour donner un sens à sa vie. L'équilibre concerne ce que l'on aime, ce dont on a besoin et ce qui est utile.

Pourquoi faire un ikigai ?

Trouver son ikigai au cours de sa carrière permet de trouver l'activité professionnelle qui vous épanouit. vous allez améliorer votre cadre de vie professionnelle ; renforcer votre motivation et stimuler votre envie de développer vos compétences/connaissances.

Les avantages de l'ikigai

- Ressentir satisfaction et bonheur.
- Améliorer la qualité de vie.
- Atteindre un équilibre entre travail et vie personnelle.
- Augmenter la productivité et la passion dans ce que vous faites.

Les quatre piliers de l'ikigai

1. Ce que vous aimez (Passion)

Les activités qui vous apportent joie et inspiration.

Exemple : Vos passe-temps, vos activités préférées.

2. Ce dans quoi vous êtes bon (Vocation)

Vos compétences et talents.

Exemple : Un talent artistique, des compétences techniques.

3. Ce pour quoi vous pouvez être payé (Profession)

Les activités ou emplois qui génèrent des revenus.

Exemple : Votre emploi actuel ou futur.

4. Ce dont le monde a besoin (Mission)

Ce que vous pouvez offrir comme service ou contribution bénéfique à autrui.

Exemple : Bénévolat, résolution de problèmes sociaux.

Comment trouver votre Ikigai ?

Posez-vous les bonnes questions :

- Qu'est-ce qui vous rend heureux ?
- Quelles sont vos forces ?
- Que pouvez-vous faire pour gagner de l'argent ?
- Comment pouvez-vous contribuer à améliorer le monde ?

L'intersection des quatre piliers :

Trouvez le point commun entre passion, compétence, revenu et contribution.

Conclusion

L'Ikigai est une quête d'équilibre entre passion, talent, contribution et revenu. En le découvrant, on trouve une vie plus épanouissante, pleine de sens et alignée avec nos valeurs. C'est un voyage continu vers le bonheur et la réalisation personnelle.