



CONSELLS | Actualitzat el 30/06/2019 a les 10:00

Saps quin és el teu objectiu a la vida? Descobreix-ho!



La cultura i la filosofia de vida japoneses són de les més estudiades del món. D'elles en surten conceptes com l'**Ikigai**, el qual podria traduir-se com "la raó de ser". L'objectiu de l'Ikigai, però, no és la felicitat en sí. **El seu propòsit consisteix en identificar les diferents motivacions de la nostra vida, equilibrar-les i unir-les.** Si s'aconsegueix, és molt més fàcil que ens arribi la felicitat.

L'Ikigai es pot entendre molt bé i molt ràpid amb aquest esquema:

Es tracta d'unir 4 parts diferents de la teva vida per arribar a l'Ikigai, el teu propòsit vital. I quines són aquestes parts que cal descobrir i unir?

- Allò que de veritat t'agrada fer
- Allò que el món necessita
- Allò pel qual et poden pagar
- Allò que se't dona bé

Un cop tens identificat tot això, és important que vagis treballant aquests aspectes. **Aquí et deixem alguns consells per viure el teu Ikigai amb èxit i així siguis més feliç:**

[num]1[/num]Cal que et mantinguis actiu/va: Qui abandona les coses que estima i que sap fer, perd el sentit de la seva vida.

[num]2[/num]Pren-t'ho amb calma: Les presses no són bones i et poden donar més mala qualitat de vida.



[num]3[/num] Rodeja't de bones persones: És la millor manera de fer fora les preocupacions.

[num]4[/num] Somriu: Una actitud positiva t'ajudarà a tenir millors relacions i a relaxar-te.

[num]5[/num] Dóna les gràcies: A l'univers, als teus avantpassats, a la naturalesa... A el que sigui!
Cal ser agraït/da.

[num]6[/num] Segueix el teu Ikigai: Dins teu hi ha una passió, un talent únic i un pròposit que dóna sentit a la teva vida. Segueix experimentant i fent autoconeixement per descobrir-ho.

[num]7[/num] Costa molt, però intenta viure el moment: Lamentar-te pel passat i tenir por del futur no et portarà enlloc. L'únic que tens realment és el present.

Aquí et deixem un vídeo on s'entén molt bé i molt ràpid el que és l'ikigai!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=GLdv4cJidgl>