



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

Venerdì 7 Giugno 2024

IKIGAI TROVARE LO SCOPO DELLA VITA

TERZA PARTE

Antonella Giulietti
Formatore Aico Counselor

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.



Fiorisci col tuo
IKIGAI

I 5 pilastri dell'ikigai

1. iniziare "in piccolo"
2. lasciarsi andare
3. armonia e sostenibilità
4. la gioia delle piccole cose
5. essere nel momento presente



LA RIPETIZIONE E' LA MADRE DELLA MEMORIA

**IL CONCETTO MENTALE E SPIRITUALE
O IL RITRATTO
CHE UN INDIVIDUO SI E' FATTO
DI SE STESSO,

COSTITUISCE
LA VERA CHIAVE
DELLA PERSONALITA'
E DEL
COMPORAMENTO**

PSICOCIBERNETICA - MAXWELL MALTZ



Il metodo Ikigai ti aiuterà
a trovare le tue vere
passioni e a viverle al
meglio nella vita
quotidiana.





Cosa sta cambiando..

La vita è troppo breve per scarpe che ti stringono ai piedi, per amici che non ti fanno sentire bene, e per lavori che ti schiacciano l'anima.

Fai un cambiamento.

Provaci.

Ora è il momento.

Lisa Lewtan
FrasiQuotes.it

1

5



PERCHE' CAMBIARE?

1. Qual è l'elemento chiave del cambiamento?
2. Quali sono i benefici?
3. Qual è la visione che puoi raggiungere grazie al cambiamento?

1

6



IL CICLO DEL CAMBIAMENTO



1

7



CHI?

1. Chi guida il cambiamento
2. Chi influenza il cambiamento?
3. Chi ne ha bisogno?
4. Chi lo supporta?

1

8

FATTORE WOW

1. Cosa comporta il cambiamento per me e per chi mi sta vicino?
2. Cosa rende diverso e migliore questo cambiamento?

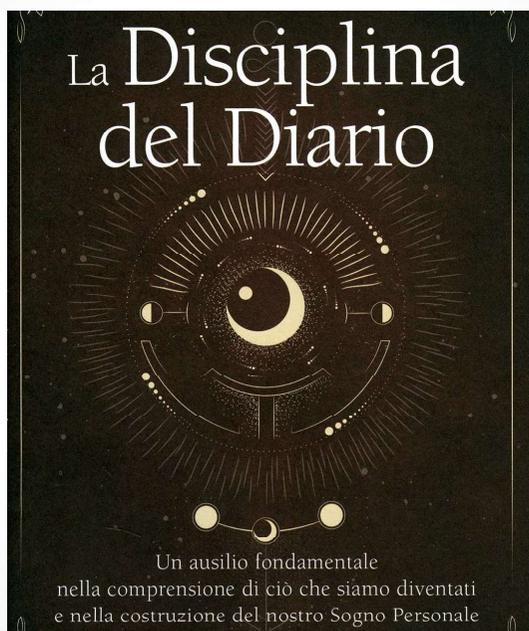
IL MIO DIARIO IKIGAI

ESERCIZI E CONSIGLI PER SCOPRIRE
IL SENSO DELLA NOSTRA VITA

FAI LE COSE DIFFICILI
QUANDO SONO FACILI,
E COMINCIA LE GRANDI COSE
QUANDO SONO PICCOLE.
UN VIAGGIO DI MILLE MIGLIA
DEVE INIZIARE CON UN SINGOLO
PASSO.

Lao Tzu

il «Nostro Diario Ikigai»



Come mi sento in relazione al Mio Ikigai?



Come sta andando?



La «MIA» Verità



La mancanza di tempo
in realtà non è che
la mancanza di priorità

Tim Ferriss (1977)

Esercizi allo specchio... (?)

- Cosa vedo in me..?
- Sono Felice ?
- Sorrido..?
- Sono Triste..?
- Cosa Provo..?



*Il comportamento è
lo specchio in cui
tutti mostrano la
loro vera immagine.*

Johann Wolfgang Goethe

Mi vedo nel modo corretto..?





AGGETTIVI DI EMOZIONI- SENTIMENTI E STATI D' ANIMO



COME TI SENTI QUANDO....

- | | | |
|---------------------------|-----------------------------|----------------------|
| ✓ FA CALDO E C'È IL SOLE? | ✓ HAI SONNO? | ✓ TI CORTEGGIANO? |
| ✓ SEI FERITO? | ✓ DEVI PREPARARE UNA FESTA? | ✓ GUARDI LA TV? |
| ✓ HAI DA STUDIARE? | ✓ DEVI PARLARE IN ITALIANO? | ✓ LEGGI UN LIBRO? |
| ✓ DEVI PULIRE LA CASA? | ✓ PARLI AL PUBBLICO? | ✓ ASCOLTI LA MUSICA? |
| ✓ VAI A FARE LE SPESE? | ✓ TELEFONI ALLA NONNA? | ✓ HAI UN SEGRETO? |
| ✓ VAI DAGLI AMICI? | ✓ VAI DALLA BANCA? | ✓ |
| ✓ LAVORI? | ✓ CORTEGGI? | |

Mi sento..., che sono....



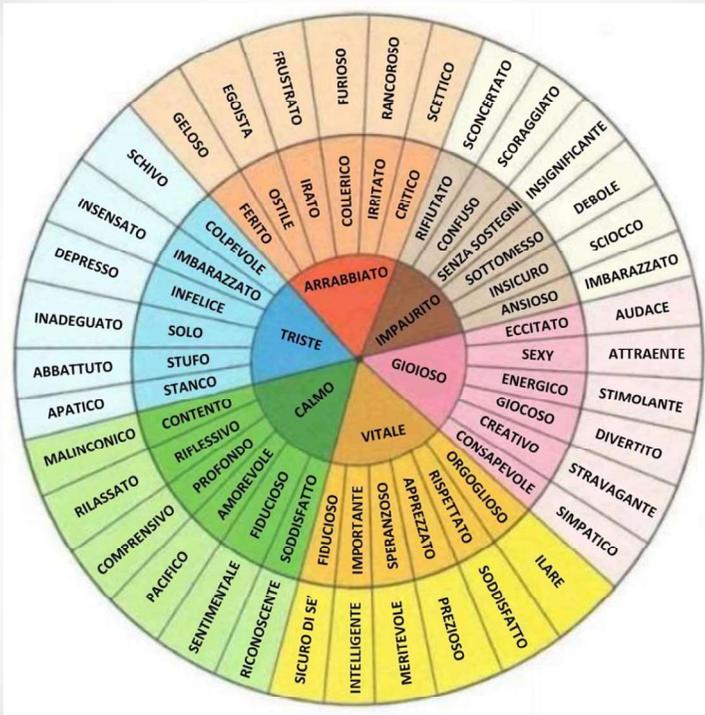
STATO D' ANIMO...

- | | | |
|------------------|----------------|----------------|
| • BRUTTO | • BELLO | • DELUSO |
| • ALLEGRO | • TRISTE | • SORPRESO |
| • DEPRESSO | • PREOCCUPATO | • ARRABBIATO |
| • ECCITANTE | • INTERESSANTE | • MAGNIFICO |
| • NOIOSO | • DEPRIMENTE | • INDIFFERENTE |
| • FELICE | • TERRIBILE | • SERENO |
| • INFELICE | • CALMO | • TRANQUILLO |
| • SPAVENTATO | • ANNOIATO | • IMBARAZZATO |
| • IMPRESSIONANTE | • IDIFFERENTE | • SORRIDENTE |
| • ORRIBILE | • AGITATO | |



Le 15 PAURE degli italiani nel 2020

1. Paura dell'abbandono
2. Paura di stare solo in casa
3. Paura di guidare (amaxofobia)
4. Paura di sentirsi male
5. Paura di non essere amati
6. Paura dei legami (controipendenza)
7. Paura di innamorarsi (philofobia)
8. Paura di cambiare lavoro
9. Paura della felicità (cherofobia)
10. Ipocondria
11. Paura di fidarsi degli altri (pistanthrofobia)
12. Paura della gravidanza e del parto (tocofobia)
13. Paura del tradimento
14. Paura della morte di persone care
15. Paura del contagio



Working in progress..



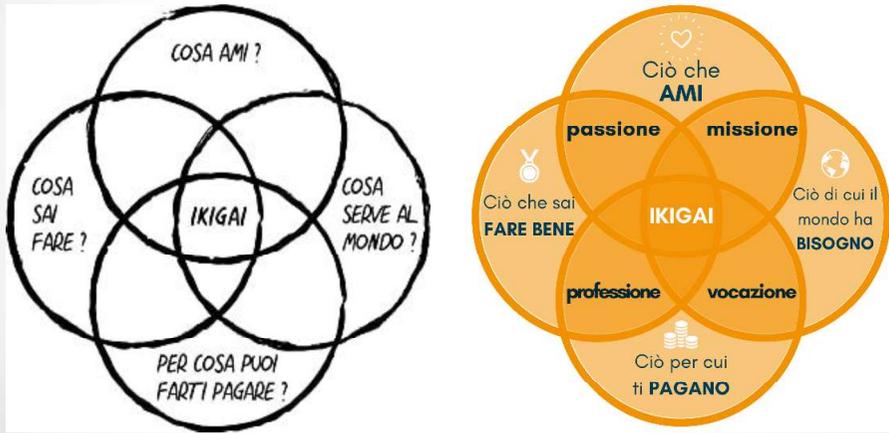
Il Mio «Ordine Personale»



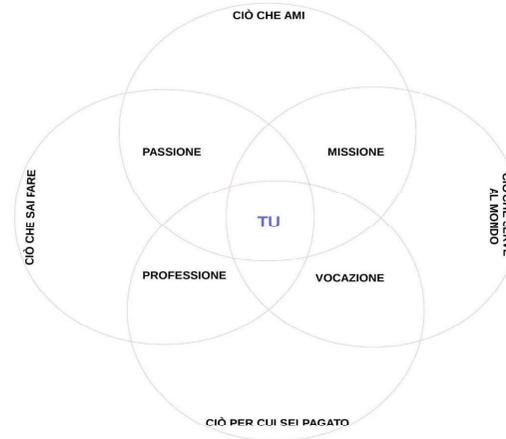
Il Coraggio di SCEGLIERE



INIZIAMO..



TROVANDO IL TUO IKIGAI



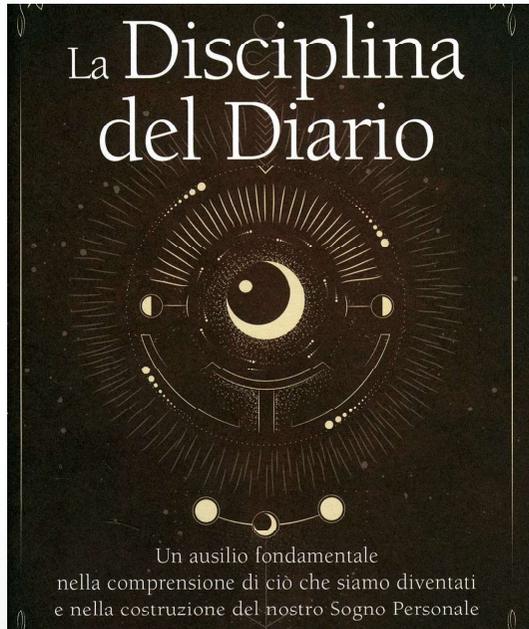
Fai delle tue passioni il tuo stile di vita

TEST

Mettere ordine nella «Nostra (AREA) Agenda Personale»

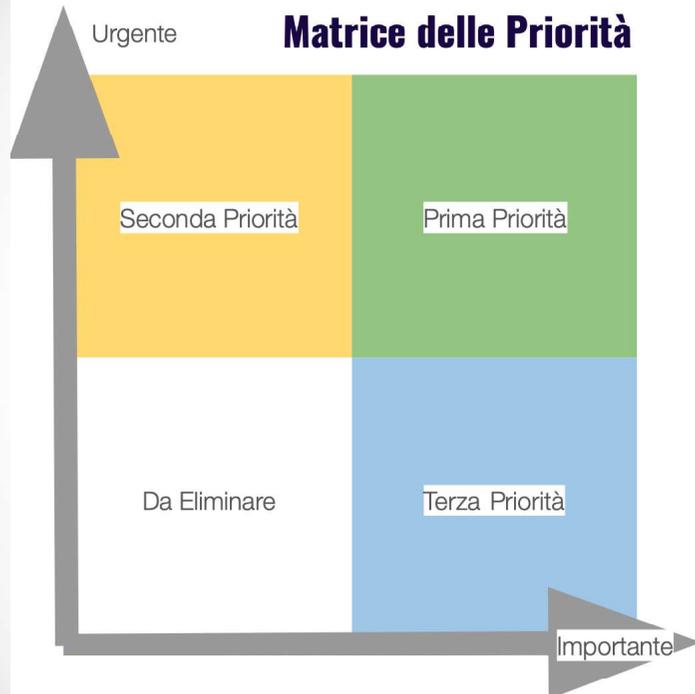


il «Nostro Diario Ikigai»



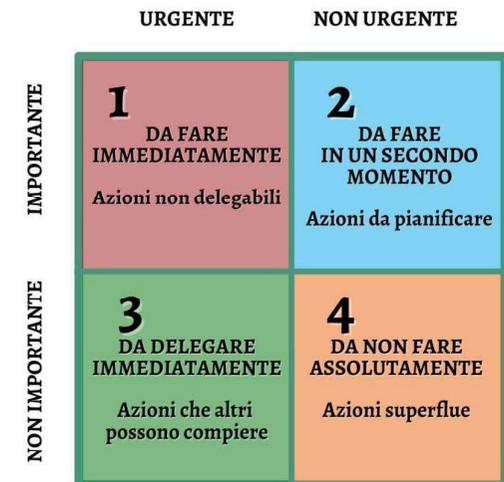
COME ORGANIZZARE LA GIORNATA

1. Pianifica partendo dai tuoi obiettivi
2. Dotati di un'agenda o di un calendario
3. Dai una priorità alle varie attività
4. Definisci un lasso di tempo per ogni impegno
5. Sfrutta i tempi morti
6. Evita multitasking e distrazioni
7. Fai pause regolari
8. Prevedi del tempo libero
9. Valuta la possibilità di fare dei cambiamenti in corsa



DEFINIRE LE PROPRITÀ

LA MATRICE DI EISENHOWER





**RIORDINA LA
CASA PER
RIORDINARE
LA TUA VITA**



LISTA

1. ABITI
2. SCARPE
3. LIBRI CHE NON «SENTIAMO» NOSTRI
4. CIBO «SPAZZATURA»
5. DIPENDENZA DA FARMACI E/O ABITUDINI «LIMITANTI»
6. OGGETTI (???)
7. LUOGHI E PERSONE TOSSICHE / STRESSANTI E CHE CI TRASMETTONO DISARMONIA
8. **BISOGNO** DI RIMANERE IN «ATTESA DI AIUTO – IO NON CE LA FACCIAMO DA SOLO»
9. SOSTITUIRE IL «SÌ» A PRESCINDERE, CON DIRE «NO, GRAZIE»
10.



DI COSA POSSO FARE A MENO



Il tuo livello di
soddisfazione

DIPENDE DAL TUO LIVELLO DI
CORAGGIO



Per tutti i cambiamenti importanti
dobbiamo intraprendere un salto nel buio

William James

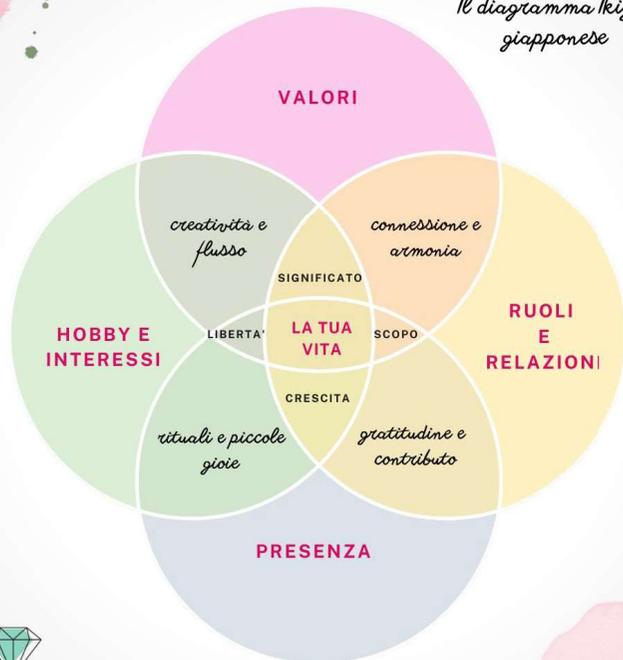
Se manca qualcosa
alla tua vita,
è perchè
non hai guardato
abbastanza in alto.

(R. Battaglia)

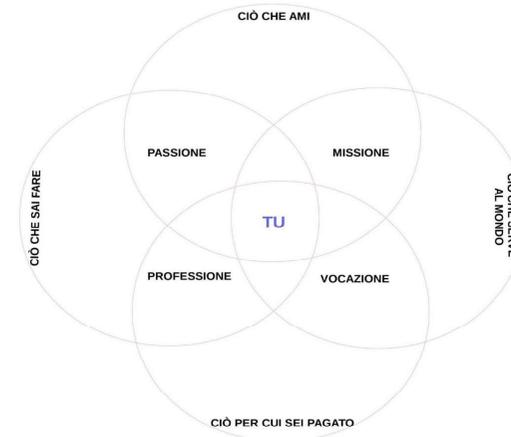


bsg

Il diagramma Ikigai
giapponese

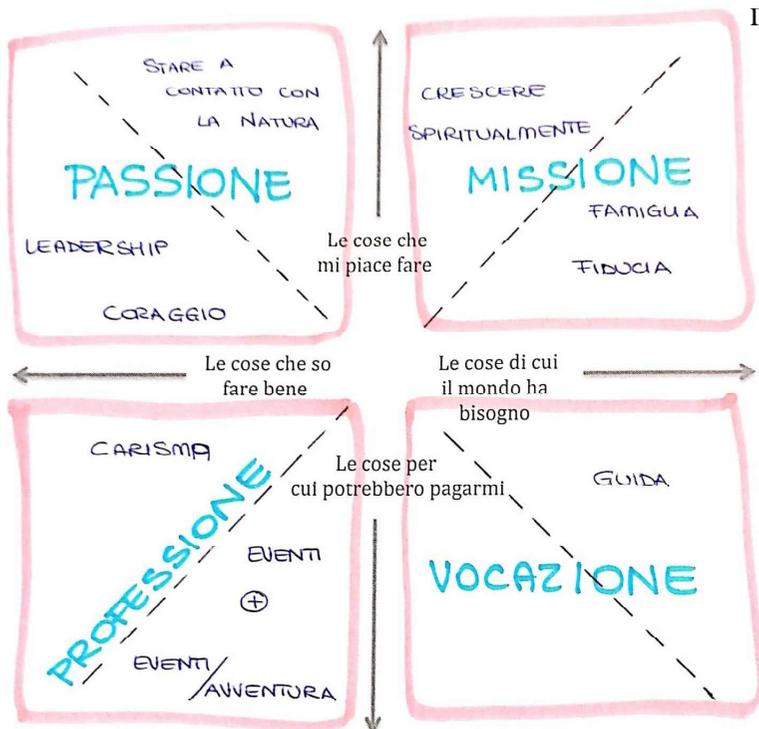


TROVANDO IL TUO IKIGAI



Fai delle tue passioni il tuo stile di vita

TEST



SOGNA IN GRANDE,
COSTA
ESATTAMENTE
COME SOGNARE IN
PICCOLO.



TEST DELLA FELICITA'

1. Qual è il primo pensiero quando ti svegli la mattina?

Non vedo l'ora di vivere questa nuova giornata
Chissà cosa mi aspetta oggi...
Ho ancora sonno, faccio fatica ad alzarmi dal letto

2. In quale situazione ti senti felice?

Lo sono ogni giorno, non c'è una situazione in particolare
Quando trovo equilibrio tra ciò che devo fare e ciò che desidero fare
Quando sono sola/o con me stessa/o

3. Ti ritieni soddisfatta/o della tua vita attuale?

Molto, ho tutto ciò che desidero
Più o meno, dipende dal contesto
Per niente, cambierei tutto



4. Qual è il passatempo che ti rende felice davvero?

Stare con la mia famiglia, con il mio partner o con i miei amici
Dedicare del tempo a me stessa/o (palestra, parrucchiera, passeggiare, fare shopping)
Dormire, rilassarmi, spegnere il cervello

5. Qual è la cosa più preziosa che possiedi?

La famiglia/partner/amici
La mia casa/la mia macchina/la mia realizzazione economico-lavorativa
Non credo di possedere nulla di prezioso

6. Un amore finito, con che spirito lo affronti o lo hai affrontato?

Ricordi belli e brutti, ma comunque un'esperienza positiva in ogni suo aspetto
Sicuramente con un po' di frustrazione, ma ho lasciato che le cose andassero
Un vuoto incolmabile e tanto dolore, non ho piacere a ripensarci

7. Qual è il tuo consueto stato d'animo?

Positivo
Né positivo né negativo
Negativo

53



8. E' arrivato il weekend: il tempo è brutto, è sabato e non hai voglia di fare nulla:

Esco! Chiamo un amico, il mio partner, dobbiamo reagire a questa pigrizia
Aspetto che qualcuno mi proponga un cinema, un aperitivo, una cena, per poi dire no.
Certamente sto a casa, coperta, tv, e pizza surgelata

9. Quanti obiettivi hai raggiunto nella tua vita?

Certamente tutti quelli che mi sono prefissata
Abbastanza
Non ho mai avuto obiettivi o non li ho raggiunti

10. Vacanze, quest'anno la località scelta non è economicamente accessibile:

Cerco una meta che mi posso permettere, magari un posto nuovo pieno di cose da scoprire
Ci vado ogni anno, mi sento frustrato ma continuerò a cercare un'alternativa
Rinuncio alle vacanze, assolutamente, mi va tutto storto.

11. Ritieni di essere una persona felice agli occhi degli altri?

Sì, assolutamente
Qualche volta mi capita di pensarlo
No, non credo

1 (Il risultato del test è puramente indicativo e non rappresenta una diagnosi.)

54



IKIGAI

PER INDIVIDUARE I NOSTRI TALENTI

insieme si può



1

55



Cerco le MIE risposte

1. Per cosa sei disposto/a soffrire oggi?

Te lo aspettavi una domanda così ???

Per la maggior parte delle situazioni, cerchiamo soluzioni «semplici» che ci portino a pensare a cosa ci renderà facilmente felici, a cosa ci farà stare bene, a cosa ci darà piacere...

Queste sono domande semplici e spesso scontate !

Chiediti invece **per cosa sei disposto a soffrire**, a fare sacrifici, a lottare con le unghie e con i denti, perché sono queste le cose davvero importanti nella tua vita... (?)



56

2. Come ti immagini la tua vita tra 1 anno? ... e tra 3 anni, ... e tra 5 anni?

Siamo così presi dalle nostre routine quotidiane, che non ci concediamo mai il tempo per visualizzare (e costruire) il **futuro dei nostri sogni**.

Prenditi 5 minuti, scrivi nei minimi dettagli quella che sarà la tua vita tra 1 - 3 - 5 anni (**TEST DIARIO**)

*Chi pensi di essere ?
Quali obiettivi hai raggiunto?
Quali ostacoli hai superato?
Chi c'è al tuo fianco?
Dove vivi?
Cosa ti emoziona di più'...?
Com'è la tua giornata tipo?*



4. Cosa faresti se fossi sicuro di non poter fallire?



Tra le paure che ci paralizzano, la **paura del fallimento** è una delle più potenti: in cosa ti lanceresti, oggi stesso, se fossi certo di non poter fare fiasco?

3. Cosa faresti se non avessi paura?

La paura è un meccanismo evolutivo che ci ha salvato più e più volte nel corso dei millenni; ma oggi, la paura si dimostra spesso un **freno irrazionale** che non ci consente di vivere appieno la nostra vita.

Se vuoi capire cosa fare nella tua vita, **lavora per comprendere l'origine delle TUE PAURE** e riuscire ad accettare le tue **FRAGILITA'** ed accoglierle per farle diventare alleate e non limiti.

**DI COSA
HAI PAURA?**



5. Quali sono i tuoi 3 più grandi talenti? (li Ri-Conosco ?)

«Sogna in **GRANDE**, ed immagina di Guadagnare grazie alle tue passioni, trasformando ciò che ami nella tua fonte di reddito».

“Fai soldi con i tuoi hobbies“ (! ?)

Oggi le pubblicità, soprattutto sui social sono ricche di questi messaggi..! (molte persone e soprattutto ragazzi giovani oggi sognano di diventare **influecer** (?))

Importante non lasciarsi sedurre da idee e progetti che sono la moda del momento (**condizionamento**), ma non l'espressione reale di ciò che vorremmo profondamente realizzare

(Sogno - Desiderio Bruciante)

Non basta essere appassionato di qualcosa per farne lo scopo della propria vita, **devi anche dimostrare un oggettivo talento**



**CHI PAGHEREBBE
PER LE TUE IDEE O PRESTAZIONI?**

61

7. Quando è stata l'ultima volta che ti sei sentito vivo?

Riesci a ricordare cosa stavi facendo l'ultima volta che hai provato un'irrefrenabile sensazione di felicità?

Se non hai ancora trovato la tua direzione nella vita, questi momenti di contentezza sono i **“MOMENTI IN CUI SIAMO IN CONNESSIONE CON IL NOSTRO CENTRO”** che ti aiuteranno a trovare la giusta strada.

Puoi aggiornare il **TUO DIARIO IKIGAI**, in cui raccogliere i momenti che hai vissuto, o stai vivendo come i più felici della tua vita.

Rileggili di tanto in tanto, può aiutarti a capire cosa davvero vorrai fare negli anni a venire..

1

63

6. Se ti rimanesse un'ora di vita, come la spenderesti?

Ti auguro una vita lunga e piena di soddisfazioni, ma la verità è che ognuno di noi non ha un bollino in tasca con la **data invisibile di scadenza della fine della propria Vita..**

Forse è un'immagine sgradevole e starai pensando cose tipo:

“Che aaansiaaa” !!!!, ma per quanto tu possa esserne infastidito, non potrai mai cambiare questa semplice verità.

Prenderne consapevolezza, al contrario, può aiutarti a comprendere cosa vuoi davvero fare della tua vita ♥

1

62

8. Quali sono le cose per te più importanti in ASSOLUTO?

Siamo sommersi negli ultimi anni da eventi incontrollabili, e che ci hanno fortemente provato e sconvolto !

Pandemie, guerre .. e una società che, sempre di più ci vuole condizionare con falsi miti..

E se fossimo costretti a sopravvivere come ai tempi dei cavernicoli, o in situazioni di estreme e limitate comodità?

Bene, se accadesse davvero, quali sarebbero le 5 cose che ti mancherebbero di più?

Queste 5 cose sono molto probabilmente le costanti della tua vita: qualunque cosa deciderai di fare, tienile bene a mente !

1

64

9. Quale lavoro saresti disposto a fare anche gratis?

“Te lo scordi che io lavori gratis!” Avrai pensato!!

Tu quale lavoro saresti disposto a fare ogni giorno, con sacrificio, se sapessi che non c'è nessuno stipendio che ti aspetta a fine mese?

**Questa domanda è la migliore risposta che si possa dare a tutte le persone che sono tormentate dal famigerato:
“NO SO CHE LAVORO FARE”!**

Stesso discorso vale se sei uno studente e non sai che università scegliere, chiediti: per quali materie sei disposto a studiare 10 ore al giorno, nei weekend e quando i tuoi amici se la spassano al mare? ⁶⁵

Si / No

**Fai un elenco descrivendo:
a sinistra le cose che desideri
a destra quelle che vorresti eliminare**

Cose belle e cose brutte!

10. Chi è la persona che ammiri di più al mondo?

Ognuno di noi ha i suoi modelli di riferimento, ovvero **persone la cui vita rappresenta una continua fonte d'ispirazione.**

Questi modelli possono dirci molto su chi siamo e su chi vogliamo diventare.

Cerca di capire cosa ammiri così tanto di questa persona e capirai cosa vuoi davvero raggiungere nella tua vita..
(O FORSE NO ?)
¹



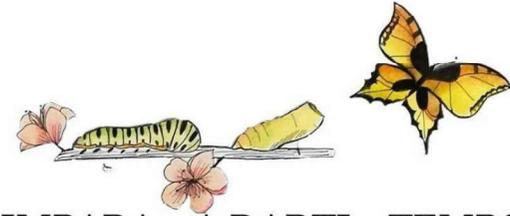
Quando ci poniamo queste domande, ci interroghiamo profondamente sul senso della nostra esistenza..



Fermati a pensare quale effetto hanno prodotto queste riflessioni, e quali esperienze vorresti vivere per sperimentare la FELICITA' più alta a cui puoi aspirare...



“Volerò” disse il bruco. Tutti risero.
Tranne le farfalle.



IMPARA A DARTI TEMPO

signature

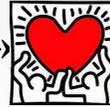
Abbate il coraggio di essere voi
stessi.

Unici. Originali. Diversi.

E osate. Sempre.



Franco Piva e la Sua Mission «Passiamo il Testimone»



Fine terza parte

Ricordate che questi esercizi sono a Vostra disposizione per condurvi a sperimentare nuove emozioni, e soprattutto dare valore al Straordinario Dono che Serendipity vi ha offerto... ☺

Allenandovi con gli esercizi, e con i messaggi ricevuti dalle lezioni in ogni sessione, vi riscoprirete sempre piu' forti e consapevoli della vostra «Luce Interiore».

Approfittate di ogni mezzo che la Scuola ToMind vi mette a disposizione, per sentirvi supportati ogni volta che lo riterrete utile alla vostra crescita.

Arrivederci alla prossima sessione e..

BUONA RI-SCOPERTA DEI TUOI «DESIDERI»



<https://www.youtube.com/watch?v=xGK1PkLZbKc>

T O M I N D

COUNSELING IN DINAMICHE RELAZIONALI

La definizione di Counseling, è un uso della relazione abile e strutturato che sviluppa l'autoconsapevolezza, l'accettazione delle emozioni, la crescita e le risorse personali.

L'obiettivo principale del Counseling è portare la persona a vivere in modo pieno e soddisfacente la propria vita.

COUNSELING E' UNA RELAZIONE CHE:

- resiste al tentativo di dare e ottenere consigli;
- aiuta a trovare la propria strada e se stessi;
- fa scoprire le proprie risorse interne;
- mette al centro e rispetta completamente la persona senza giudizio.

