



# ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO IKIGAI QUINTA PARTE

I AM  
*Peaceful*

## Ikigai

生き甲斐

Il metodo giapponese per scoprire la tua ragione d'essere



Video Life Continued



## REGOLE PER L'IKIGAI

Respira consapevolmente

Mangia in modo salutare

Fai attività fisica

Bilancia vita e lavoro

Vivi insieme agli altri

I AM  
*Peaceful*

1

4



T O M I N D

Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

29 Novembre 2024

**IKIGAI**  
TROVARE LO SCOPO DELLA VITA

QUINTA PARTE

Antonella Giuliotti Formatore Aico Counselor

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



**"Sapere cosa vogliamo  
non è la norma. È una  
conquista psicologica  
rara e difficile"**

*Abraham Maslow*

1

3



ORDINE VS DISORDINE

# NUOVO ORDINE MENTALE

1

5



1



6



## "LA TUA CASA, È IL TUO RIFLESSO"

Una casa sporca e piena di disordine, non è un luogo felice in cui vivere, ha energia negativa e le persone che vivono in questo ambiente ne saranno colpite.

Il disordine ostacola e stagna rendendo molto difficile andare avanti sulle nostre strade.

La tua casa è il riflesso della tua vita, e questo implica tutto: **parte fisica, spirituale, sentimentale, lavorativa, sociale e familiare.**

Ricorda sempre che c'è un posto per ogni cosa e ogni cosa deve essere al suo posto, questo aiuta ad essere in armonia e si ripercuote su un migliore flusso di energia.

**Bisogna fare pulizia di casa e disfare o ristrutturare tutto ciò che non ci fa stare bene, per lasciare spazio al nuovo.**

1

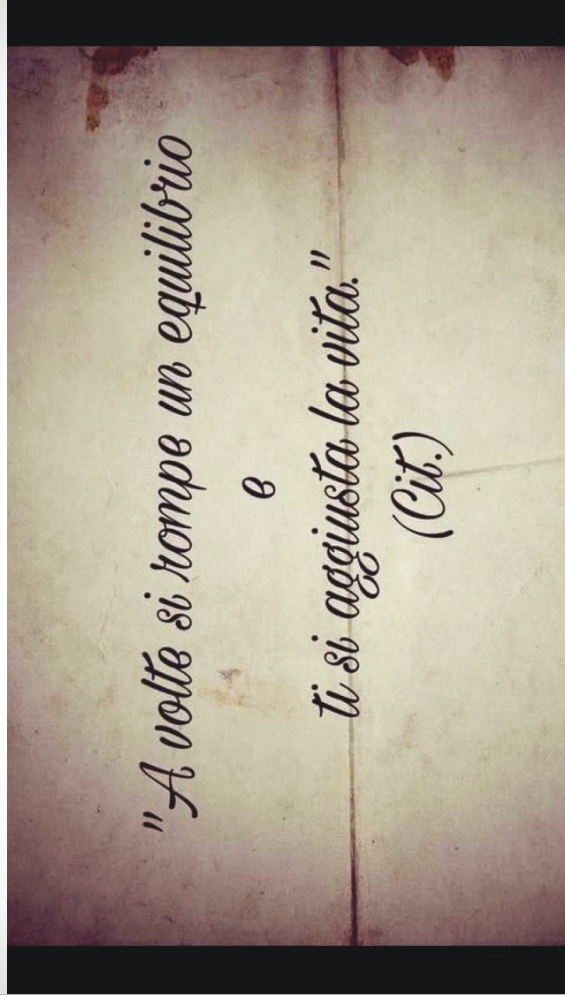
7



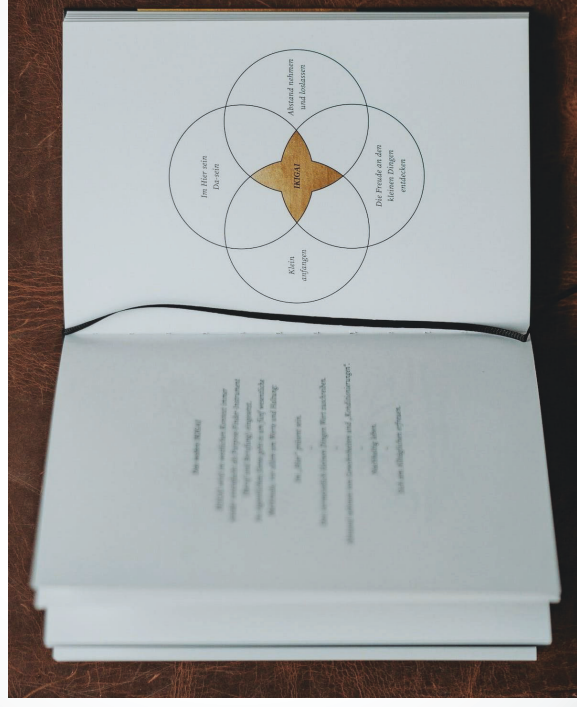
1

8

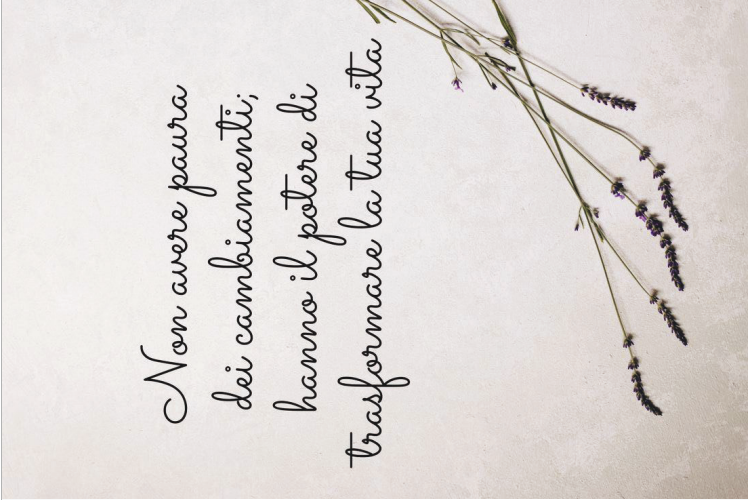
# Rompiano gli «schemi»



# il «Nostro Diario Ikigai»



*Non avere paura  
dei cambiamenti;  
hanno il potere di  
trasformare la tua vita*



# COSA SCRIVERE NELLA TUA AGENDA

## OGNI GIORNO

- SCADENZE QUOTIDIANE
- LIBRI DA LEGGERE
- LUOGHI DA VISITARE
- LISTE DI IDEE
- APPUNTAMENTI DI FAMIGLIA
- INDIRIZZI

- SPUNTI DI BENESSERE
- BUONI PROPOSITI
- COSE DA FARE OGGI
- RIFLESSIONI
- BICCHIERI DI ACQUA

## OBIETTIVI & SOGNI

- 101 DESIDERI
- LISTA DEI PROGETTI
- LISTA DEI VALORI
- PIANO DI IDEE
- PIANO DI AZIONE
- ISPIRAZIONI

## ALIMENTAZIONE

- MENU SETTIMANALE
- LISTA DELLA SPESA
- RICETTE PREFERITE

## VIAGGI

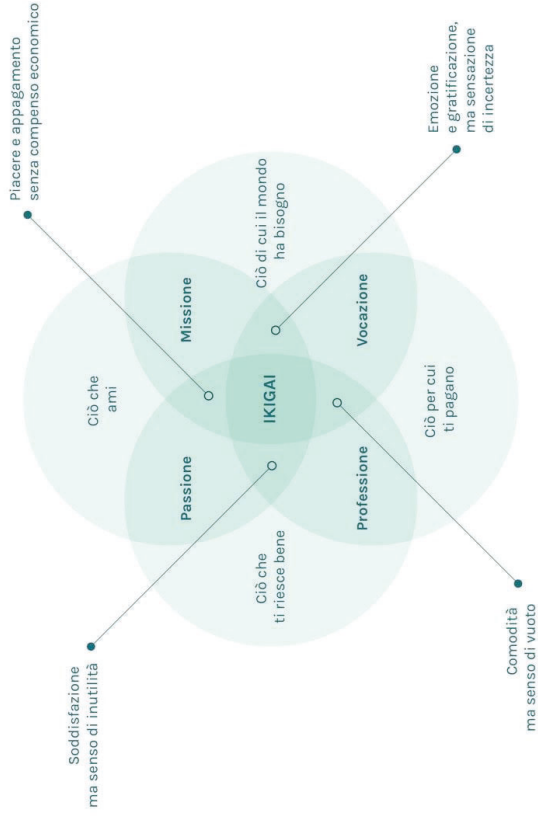
- PIANO DI VIAGGIO
- HOTEL E VOLO
- INFORMAZIONI IMPORTANTI
- DESTINAZIONI PREFERITE
- VALIGIA

## EVENTI SPECIALI

- PIANO PER FESTE
- COMPLEANNI
- COSE DA FARE ASSOLUTAMENTE
- MATRIMONIO
- LISTA DEI REGALI
- BATTESIMI

AgendaPerfetta.it

# IKIGAI



## 5 MINUTI DI ESERCIZIO ALLO SPECCHIO



## Corpo e identità

- Dal corpo in frammenti all'immagine allo specchio: un percorso alla ricerca di sé
- Il corpo come "carta di identità": di fronte a me stesso, di fronte agli altri
- Quale corpo vedo allo specchio? Quale corpo gli altri vedono?
- Attraversare lo specchio: dal corpo che vedo al corpo che sono

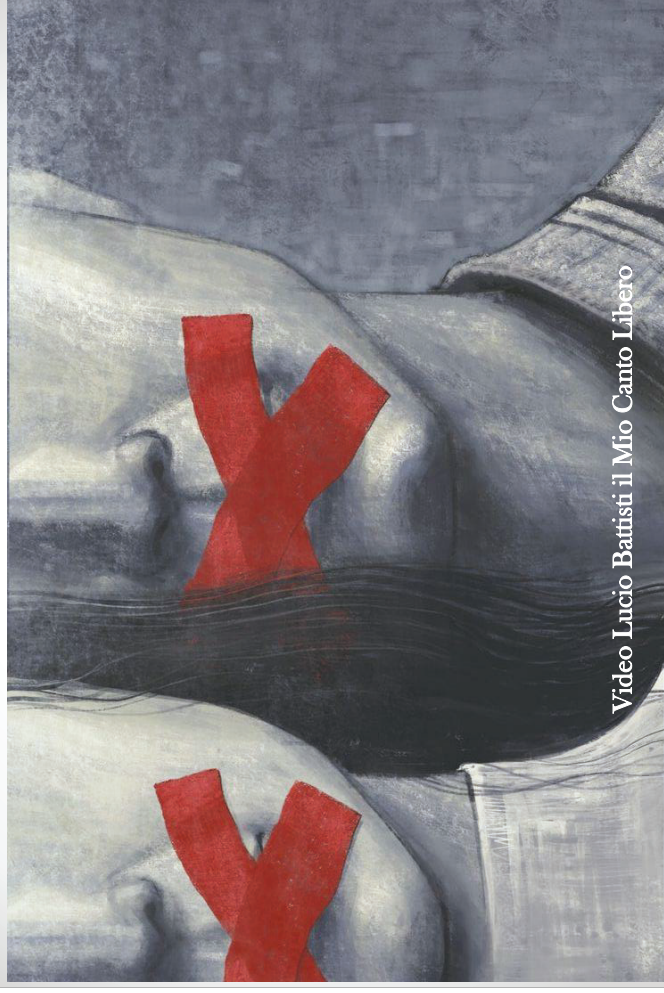
## Mi esercito con il dialogo interiore



Ascolto le parole della canzone, come fosse un dialogo d'AMORE,  
rivolto A ME STESSO/A

17

## SENZA GIUDIZIO



Video Lucio Battisti il Mio Canto Libero

## LE PAROLE HANNO UN PESO



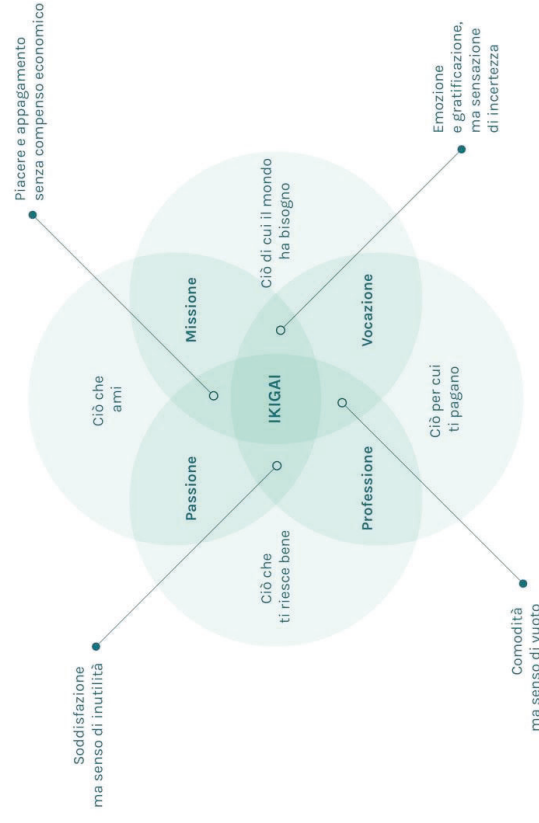
**FAI ATTENZIONE  
QUANDO PARLI A TE  
STESSO, PERCHÉ  
STAI ASCOLTANDO**

©PSICOADVISOR

Il metodo Ikigai ci aiuta giornalmente a fare il punto della situazione e capire cosa vogliamo veramente, in modo da seguire la nostra vera vocazione e non percorsi già prefissati da condizioni sociali.

Separare i percorsi di vita in tappe va contro natura, **ciò che è parte della nostra natura invece è la rotondità: la vita è un cerchio e non una scala.**

## IKIGAI



## Avete trovato la vostra AREA VITALE?

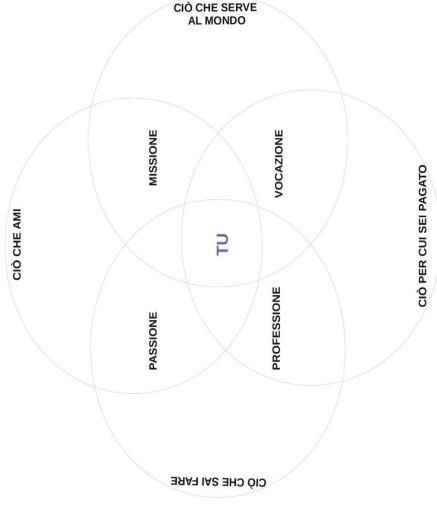
**IKIGAI** è uno stile di vita che ci avvicina ad una completezza, una “rotondità” intesa come **ciclo vitale** che ricopre diverse aree di vita, dando loro la stessa importanza, poiché il concetto di **priorità non esiste realmente** di fronte ai pilastri della nostra vita e rappresenta solo una distrazione.

Dobbiamo dunque sostituire la parola **PRIORITA'** con **AREE VITALI** e successivamente farle combaciare tutte in un **UNICO PUNTO CENTRALE**.

Proprio quel punto dove avviene la convergenza sarà la **NOSTRA ZONA BLU**, il nostro **IKIGAI**.

<https://www.inno-future-test.ch/it/inno-future-test-it/auswertung>

## TROVANDO IL TUO IKIGAI



COPIA ALLIEVO

TEST

22

Fai delle tue passioni il tuo stile di vita

VIDEO JAPAN NATURE

## Diario dei 101 desideri

Quando di "bella" e di "brutta" per  
completare la lista dei 101 desideri

*il desiderio  
è rivoluzionario  
perché  
cerca quello  
che non si vede*

*Platone*

1

25

## La tecnica dei 101 desideri

Queste regole sono state create per rendere efficace questa tecnica, che ti aiuterà a scoprire **ciò che Tu vuoi veramente, applicando le dinamiche di Serendipity.**

1. La forma dei desideri deve iniziare con l'affermazione **"IO VOGLIO"** - in questo modo c'è un'assunzione di responsabilità che arriva direttamente alla coscienza.
2. Nei desideri non va usata la negazione : **la coscienza non recepisce il "NON"**.
3. **Non si possono chiedere soldi**, perché i soldi sono un mezzo e non un fine. Specifica quello che vuoi ottenere con il denaro e non il denaro per farlo.

1

26

4. Puoi chiedere **solo desideri verificabili e non astratti** (es: io voglio essere buono con gli altri) - **la coscienza deve assumersi una precisa scelta.**
5. **Evitare i paragoni** (es: io voglio essere bravo e ricco come quello/a), il desiderio riguarda te e i paragoni non servono a nulla e a nessuno.
6. **Non si può chiedere per conto di qualcun'altro** (io voglio che tizio guarisca - magari puoi desiderare di essere tu uno strumento di aiuto per quella persona), **la responsabilità deve essere la TUA.**

1

27

7. **Nessun desiderio può essere seriale** (es: voglio una casa al mare, una casa in montagna, una casa al lago) - si indebolisce la realizzazione dei desideri.
8. **Non utilizzare diminutivi o vezzeggiativi** (es: voglio una barchetta, potrebbe arrivarvi un modellino dello yacht che vorresti veramente!), sii chiaro e preciso.
9. Ogni desiderio può avere **al massimo 14 parole** affinché possa durare quanto un respiro (si è calcolato che, in lingua italiana, con un respiro si riescono a pronunciare circa 14 parole).
10. **Non desiderare relazioni con persone specifiche** così da non mettere condizioni e limiti (es: io voglio sposarmi con *Maria Rossi*)

1

28

## Come fare

- \* formula 150 desideri
- \* sceglie 101
- \* rileggili tutti i giorni  
per un anno

1

29

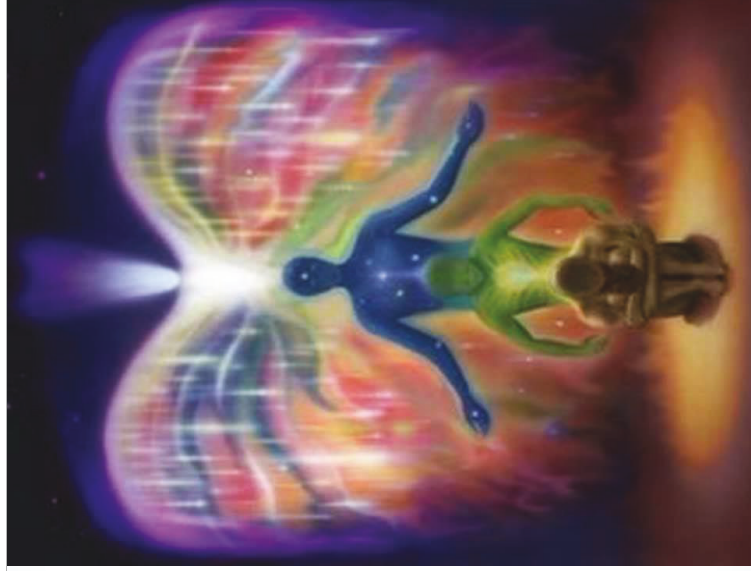
Puoi scappare.  
Puoi fuggire ovunque.  
Puoi nasconderti.  
Ma ciò che desideri,  
verrà comunque a cercarti.

Anonimo

1

30

## Trovo il Mio Centro e le Mie Risposte con Serendipity



Gli esercizi sono un reale supporto alla scoperta o riscoperta reale di ciò che amiamo fare e dei nostri punti di forza.

Non si può evitare di pensare, mentre si ascoltano concetti antichi e attuali quali il potere del vivere in comunità, lo star bene tramite le buone pratiche (sonno, sana alimentazione ed attività fisica), il coltivare la resilienza, il giusto equilibrio tra riposo e lavoro, la meditazione...

Dove l'hai trovata?  
L'ho cercata ovunque!



[www.Picobhisor.com](http://www.Picobhisor.com)

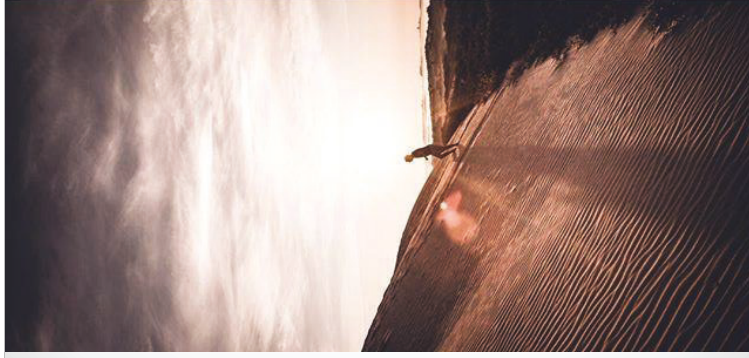
Semplice!  
L'ho cercata dentro di me!



**Sto usando gli strumenti  
acquisiti in Serendipity  
per trovare il Mio equilibrio e  
la Mia Felicità?..**

1





DOBBIAMO AVERE IL  
CORAGGIO DI SEGUIRE IL  
NOSTRO CUORE E LA  
NOSTRA INTUIZIONE. IN  
QUALCHE MODO, ESSI  
SANNO CHE COSA  
VOGLIAMO REALMENTE  
DIVENTARE. TUTTO IL  
RESTO È SECONDARIO.

Steve Jobs

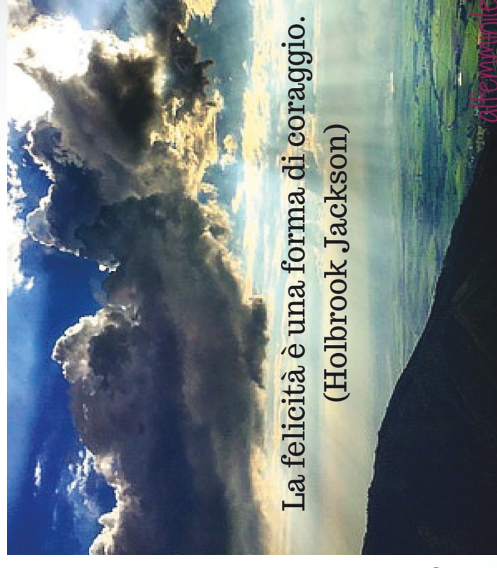
33



IKIGAI

CORAGGIO = ENTUSIASMO

Per un pescatore l'Ikigai può essere pescare, se questo lavoro lo soddisfa e lo illumina.



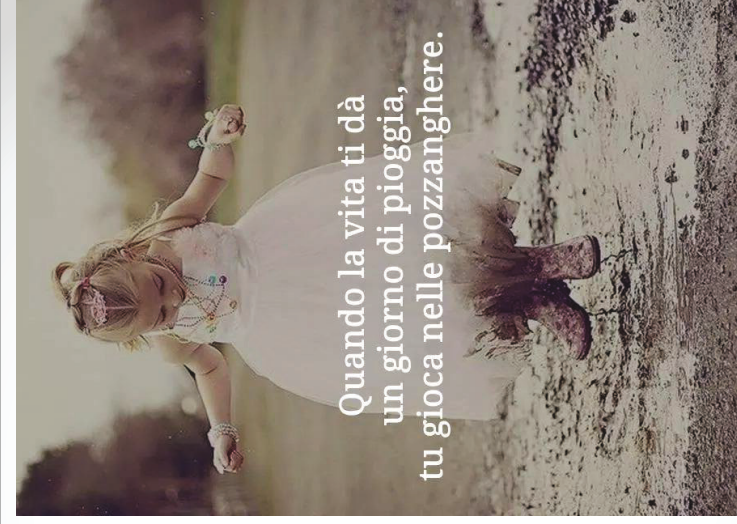
La felicità è una forma di coraggio.  
(Holbrook Jackson)

L'Ikigai ha a che fare quindi con la felicità, la realizzazione, la motivazione ed il fatto di sentirsi vivi.

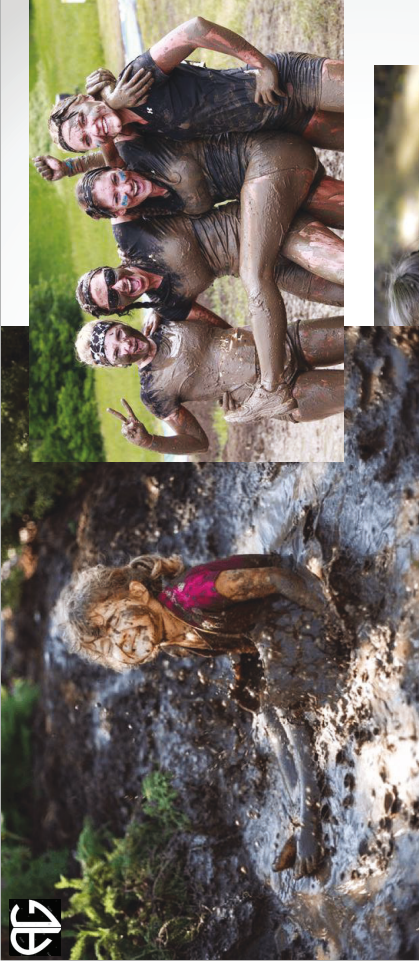


La società' ci chiede (imporre) di essere PERFETTI (?)

Tu hai il CORAGGIO di OSARE ?



Quando la vita ti dà un giorno di pioggia, tu gioca nelle pozzanghere.

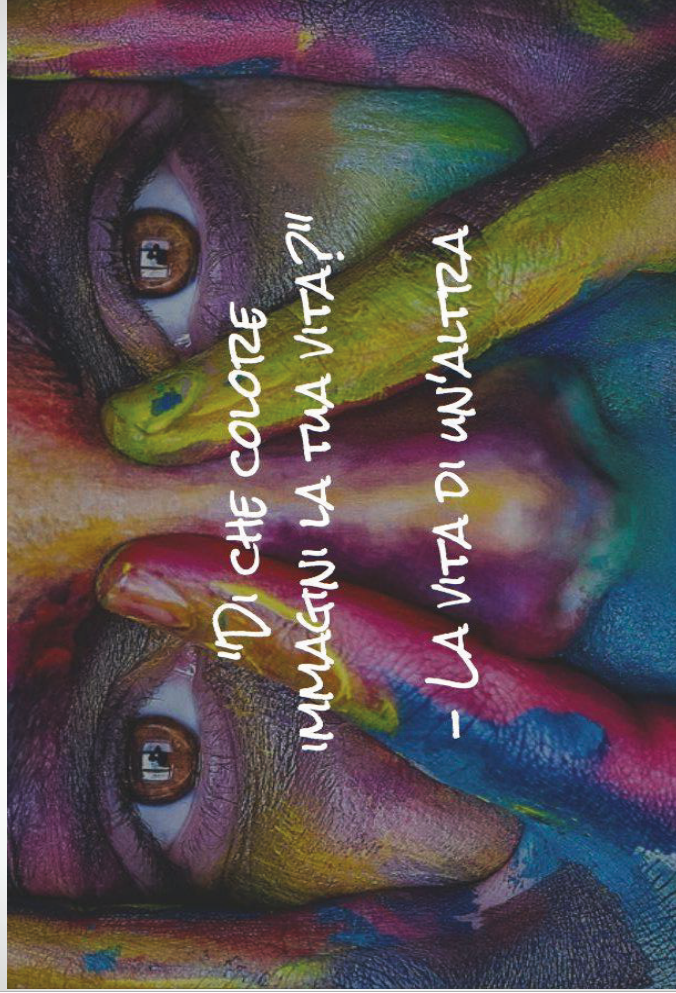
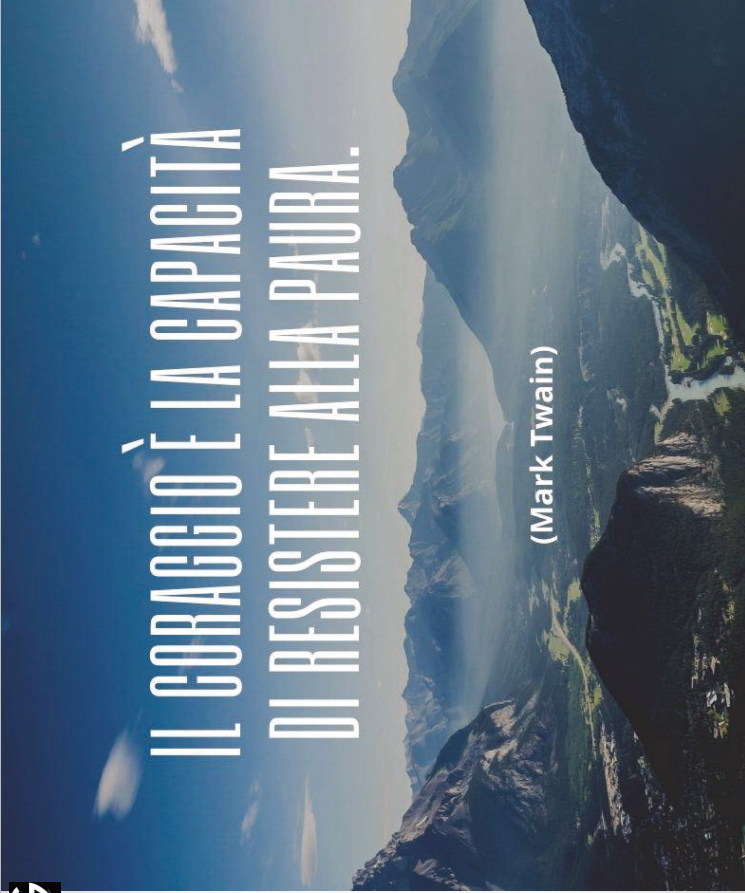


36



IL CORAGGIO È LA CAPACITÀ  
DI RESISTERE ALLA PAURA.

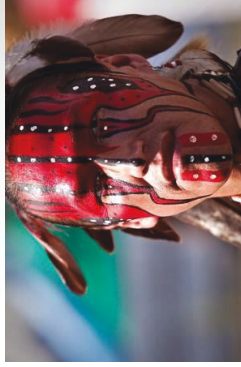
(Mark Twain)



"DI CHE COLORE  
IMMAGINI LA TUA VITA?"  
— LA VITA DI UN'ALTRA



TU di che colore SEI ?

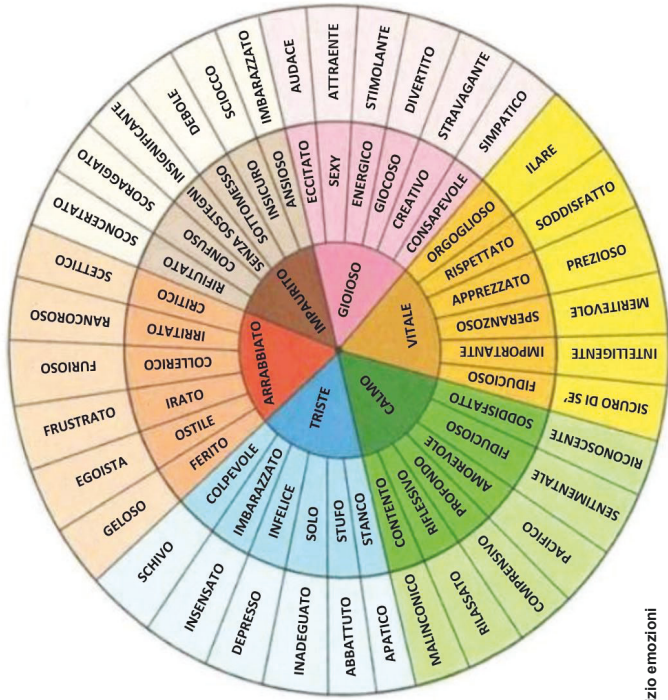


Il colore dei Miei Desideri  
hanno il colore delle mie radici



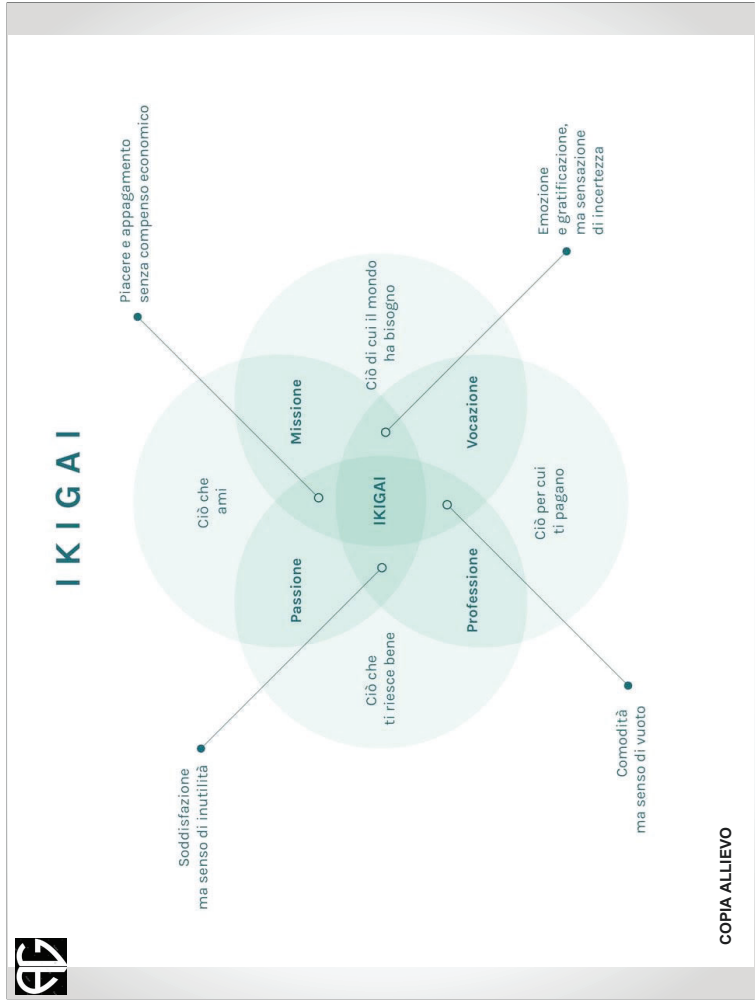
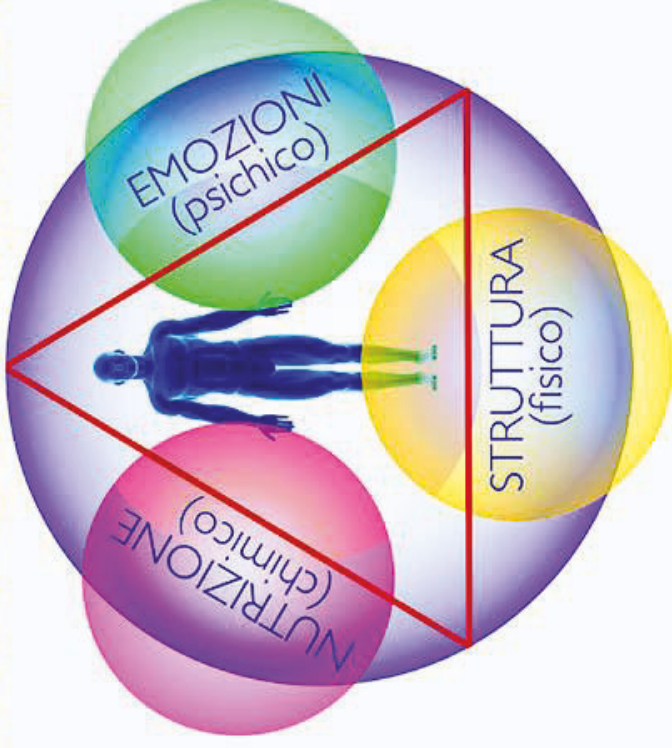
*I colori*  
delle emozioni

# Ri-conosco le mie Emozioni ?



Video Esercizio emozioni

# IL TRIANGOLO della SALUTE



Una volta sincronizzati ed in linea con il nostro **IKIGAI**, la chiarezza farà dissolvere molti degli ostacoli che siamo abituati ad incontrare nel percorso.

Ascolta sempre le tue sensazioni... Loro non sbagliano mai...

Seguire la voce del cuore, dare valore alle piccole cose, **praticare la GRATITUDINE**: sono alcuni degli insegnamenti che possiamo apprendere con gioia da questo utilissimo metodo tutto da scoprire e provare.

1

46

## Praticare la GRATITUDINE.

Riflettere su ciò che ci fa sentire grati è un ottimo esercizio per mettere a fuoco le cose che ci rendono felici.

**Una pratica utile, da ripetere a intervalli regolari, può essere quella di mettere nero su bianco le cose per cui ci sentiamo grati.**

### 3) Esprimi la gratitudine verso gli altri

Praticare la gratitudine può fare la differenza anche nelle interazioni con le altre persone. **Basta una sola parola: "GRAZIE".**

### 4) Pratica la gratitudine con la meditazione

Per praticare la gratitudine può essere utile trovare delle connessioni che ci aiutino a risvegliarla.

**Scegli una frase o una parola, e trasformala in un "mantra", quell'appiglio necessario a richiamare lo stato di gratitudine.**

### 5) Presta attenzione alle parole che utilizzi

Mancausa, privazione, sfortuna, perdita: sono solo alcune delle parole utilizzate dalle persone che non riescono a praticare la gratitudine. Le parole che utilizziamo descrivono il nostro mondo, e allo stesso tempo gli danno forma.

**Inizia ad ascoltare con attenzione le parole con cui racconti e descrivi le tue esperienze.**

47

### 1) Scrivi nel tuo diario e inizia a praticare la gratitudine

Scrivere su un diario non fa per te, vero? Eppure, non si tratta di avere l'età giusta, ma di praticare le abilità che ti permettano di essere una persona migliore.

**Ogni sera, prima di addormentarti, ripensa alla giornata appena trascorsa e scrivi almeno tre motivi per cui dovresti provare gratitudine.**

### 2) Focalizzati sulle piccole cose

Le piccole cose della vita nascondono grandi benefici, non trascurarle.

Impara a focalizzarti su ciò che spesso viene trascurato o ritenuto banale.

È un allenamento alla gratitudine: un pasto caldo, un maglione nuovo, il pranzo in famiglia, una passeggiata all'aperto, una chiacchierata con un'amica.

**Perché dovresti trascurare questi piccoli momenti di benessere, quando invece puoi trarne l'energia della gratitudine?**

## Prendersi cura di sé.

Mangiare sano, fare attività fisica, dormire il giusto: anche condurre una vita sana è un presupposto fondamentale nella ricerca della propria ragione di esistere.

Solo prendendoci cura del nostro benessere, infatti, possiamo far fronte allo stress e concedere il giusto spazio alle cose belle e per noi importanti.

1

49

## Rimanere attivi.

Un'altra buona regola per trovare la propria felicità è quella di cercare di mantenere sia il corpo che la mente attivi: solo tenendo viva la curiosità sarà possibile infatti scoprire il proprio Ikigai.

1

50

## Riportare l'attenzione su noi stessi.

**Il nostro Ikigai può dipendere solo da noi stessi:** nessun altro può infatti dirci cosa conferisce senso alla nostra vita.

È bene allora tener presente che dalle persone che stimiamo possiamo prendere ispirazione, ma siamo noi e soltanto noi a poter stabilire cosa è davvero in sintonia con il nostro Ikigai, ovvero quali cose ci procurano un appagamento profondo.

1

51

## Prestare ascolto alla voce del cuore.

Sembra un consiglio banale eppure spesso tendiamo a non dare ascolto a quello che il cuore cerca di dirci che è un indizio importante per il nostro Ikigai.

Quando non siamo sicuri di qualcosa, un esercizio di meditazione utile può essere il **Ponte di luce**.

Ad occhi chiusi e praticando le tecniche di **SERENDIPITY**, con respiri lenti e profondi, immaginiamo di entrare nel nostro luogo sicuro, ed aver davanti il nostro cuore, mentre emana una luce brillante e radiosa, e visualizzando e raggiungendo il nostro cuore potremo idealmente rivolgergli queste domande :

***“Ti sembra la cosa giusta? Te la senti di accettarla senza riserve?” ...***

***Le sue risposte potranno essere preziose...***



52

Segui il tuo cuore  
e ascolta la tua anima...  
Ti porteranno nel posto giusto.

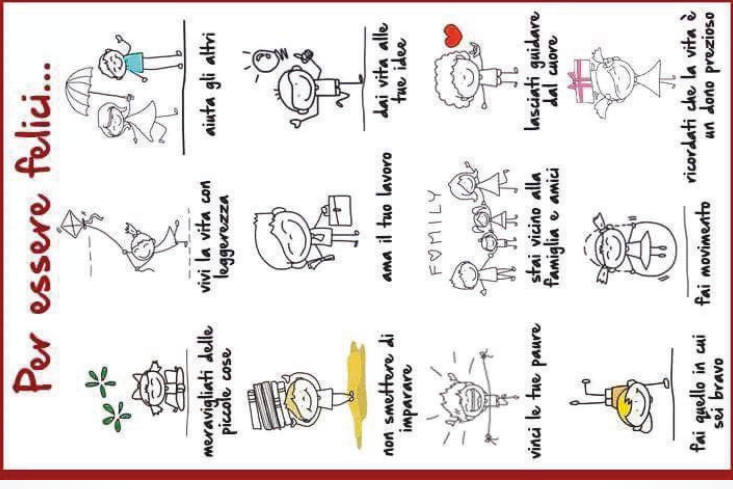
## Dare valore alle piccole cose.

Pensare al senso della vita ci porta a immaginare missioni importanti o progetti carichi di significato.

Tuttavia il nostro Ikigai non si manifesta spesso sotto forma di grandi imprese quanto piuttosto di **piccole cose che ci danno piacere**: è bene allora concedere il giusto spazio ai piccoli momenti di felicità, senza sottovalutarli o darli per scontato.



Se fai quel che ti piace  
è libertà.  
Se ti piace quel che fai  
è felicità!



### Per essere felici...

meravigliati delle piccole cose

vivi la vita con leggerezza

aiuta gli altri

non smettere di imparare

ama il tuo lavoro

dai vita alle tue idee

vinci le tue paure

stai vicino alla famiglia e amici

lasciati guidare dal cuore

fai quello in cui sei bravo

fai movimento

ricordati che la vita è un dono prezioso



Ispirandosi a questi esercizi pratici che guidano al riconoscimento dei nostri valori e degli obiettivi veramente importanti per ciascuno nella vita, possiamo riconoscere cosa ci trasmette energia, curiosità, positività, realizzazione personale, fiducia in noi stessi, progettualità.

In altre parole, cosa ci serve per essere **FELICI**.

Un'emozione  
ti dice  
sempre chi  
sei.

*quando il cuore  
batte fortissimo  
per un'emozione  
appena provata*



Sentirsi Bene nel tempo,  
aumenta la Visione della Felicità



QUESTA È LA MIA  
SEMPLICE RELIGIONE.  
NON C'È BISOGNO  
DI TEMPLI; NON C'È  
BISOGNO DI FILOSOFIE  
COMPLICATE.

LA NOSTRA  
STESSA MENTE, IL  
NOSTRO STESSO CUORE  
È IL NOSTRO TEMPIO;  
LA FILOSOFIA È  
LA GENTILEZZA.

*Dalai Lama*

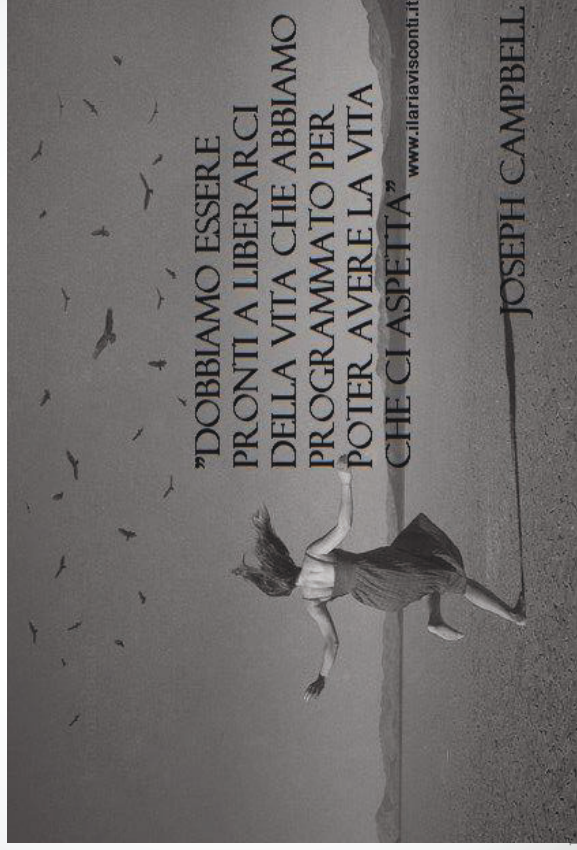


*Tutto ciò che curate.. e' AMORE*



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

## COSA MI STA ASPETTANDO ?



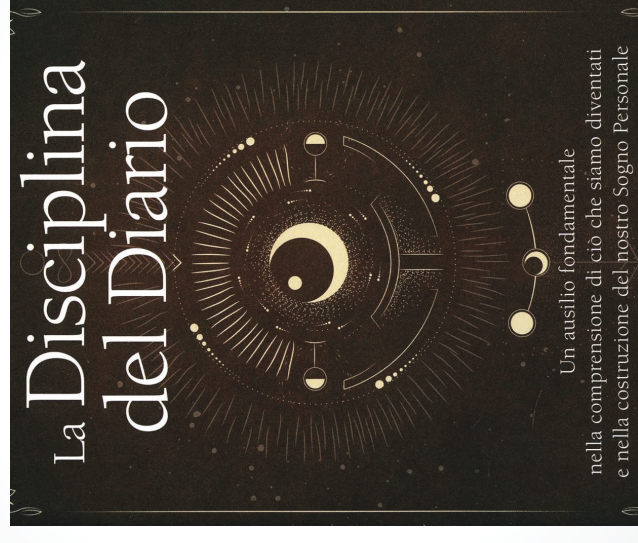
61

## Test Ikigai

1

62

## il «Nostro Diario Ikigai»



1

64

- È tempo di tornare all'essenziale, di decidere cosa tenere e cosa cambiare.
- È tempo di fare la differenza.
- È tempo di rispettare le lacrime e i dolori.
- È tempo di fare spazio ai nostri talenti, seppelliti dalle paure.
- È tempo di realizzare ciò che ci rende felici e non quello che ci omologa agli altri.
- È tempo di capire che siamo tutti importanti, nella nostra unicità.
- È tempo di capire che chi è più fragile va protetto, e che malato non significa inutile.
- È tempo di capire che farsi valere ed umiliare, non sono la stessa cosa.
- È tempo di rispettare la nostra terra, di coltivare il nostro giardino con una porta socchiusa verso il vicino.
- È tempo di indossare scarpe diverse dalle nostre, di leggere in lingue che non conosciamo, di cogliere sfumature che non abbiamo mai notato, di ascoltare il suono del silenzio e cullarci su note di isole lontane.
- È tempo di rialzarsi e prendere per mano chi non ce la fa.
- È tempo di spargere il bello di diffondere la speranza, di seminare umanità, di ascoltare.
- È tempo di annullare le distanze, di abbracciare con il pensiero.
- È tempo di dare alla vita il ritmo del battito del cuore.

Barbara Hugonin

63

**Video Mannoia**