

CA
OMASTIRANI
CA

A woman with her hair in a bun is sitting in a meditative pose on a wooden floor. She is wearing a dark-colored crop top and light-colored, loose-fitting pants. In the background, there is a window with light blue curtains and a white radiator. On the windowsill, there are three lit candles: one in a decorative holder and two plain ones. A potted plant is visible near the window. The overall atmosphere is calm and serene.

SLOW PURPOSE



SLOW PURPOSE

IKIGAI

L'ikigai est un concept japonais qui est traduit par "la raison d'être" ou "la joie de vivre".

C'est une notion profonde qui représente le sens de la vie, la motivation personnelle et la satisfaction dans les activités quotidiennes.

L'ikigai repose sur l'idée que chaque individu possède une combinaison unique de ce qu'il aime faire, de ce dans quoi il excelle, de ce que le monde demande et de ce pour quoi il peut être rémunéré. En d'autres termes, c'est le point de convergence entre passion, vocation, mission et profession.

Trouver son ikigai signifie découvrir ce qui nous anime profondément, ce qui nous donne un sentiment d'accomplissement et de satisfaction, et ce qui nous pousse à nous lever chaque matin avec enthousiasme.





IKIGAI DANS NOTRE MODE DE VIE SLOW VIVRE PLEINEMENT ET CONSCIEMMENT

RETROUVER LE SENS DANS L'INSTANT PRÉSENT

Dans notre course effrénée quotidienne, nous perdons souvent de vue l'essence même de notre existence. Le premier chapitre de notre exploration Slow Ikigai nous ramène à l'essentiel : l'éveil de la nature au printemps et notre besoin vital de nous reconnecter à nous-mêmes. C'est dans cet état de conscience, où la nature se renouvelle et où tout semble revivre, que nous pouvons puiser une inspiration profonde pour rétablir le lien avec notre moi intérieur.

LE DIALOGUE INTÉRIEUR : CLÉ DE L'IKIGAI

Se reconnecter à soi-même est essentiel pour avancer dans la quête de son ikigai. Comment pourrions-nous trouver un sens à notre vie si nous ne sommes pas en harmonie avec nos propres besoins et désirs ? Le dialogue intérieur devient ainsi une étape cruciale dans ce voyage d'auto-découverte. C'est en écoutant attentivement notre voix intérieure, en reconnaissant nos aspirations les plus profondes, que nous pouvons commencer à tracer le chemin vers notre ikigai.

Le Plaisir de l'Instant Présent : Oser Être à Contre-Courant

Dans un monde où la vitesse est valorisée et où la productivité est érigée en modèle, savoir s'arrêter pour apprécier l'instant présent devient un acte révolutionnaire. Nous sommes souvent pris dans le tourbillon des responsabilités et des obligations, oubliant la simplicité du plaisir gratuit. Pourtant, c'est en osant être à contre-courant, en s'autorisant à savourer des moments de vacuité, que nous pouvons réellement renouer avec notre essence et retrouver la qualité d'être.



SE RECONNECTER À SOI MÊME

IKIGAI

EXPLORATION APPROFONDIE DE L'IKIGAI

Un Voyage vers la Signification Personnelle

L'**ikigai**, littéralement traduit par "*la raison d'être*", est un concept japonais profondément enraciné dans la culture et la philosophie de vie du Japon. Il repose sur l'idée que chaque individu possède une raison unique de vivre, une combinaison harmonieuse de ce qu'il aime faire, de ce dans quoi il excelle, de ce que le monde demande et de ce pour quoi il peut être rémunéré. En d'autres termes, l'ikigai est le point de convergence entre passion, vocation, mission et profession.

Cette approche de l'épanouissement personnel vise à aider les individus à trouver un équilibre entre leurs aspirations personnelles, leurs talents naturels, leurs responsabilités sociales et leurs besoins pratiques.

LE PROCESSUS DE DÉCOUVERTE DE L'IKIGAI

Une Exploration Personnelle en Profondeur

Découvrir son ikigai est un voyage intérieur complexe qui nécessite une exploration profonde de soi et de ses motivations intrinsèques. Cela implique souvent de remettre en question les normes sociétales préconçues et de se libérer des attentes extérieures pour se concentrer sur ce qui est authentique et significatif pour soi-même.

Le processus de découverte de l'ikigai commence par une réflexion approfondie sur ce qui passionne réellement l'individu, ce dans quoi il excelle naturellement, ce qu'il ressent comme une mission ou un devoir envers la société, et enfin ce qui lui procure un sentiment de satisfaction et de réalisation.

Cette introspection peut être facilitée par des exercices de journalisation, des discussions avec des proches, ou même des séances de méditation et de contemplation.



IKIGAI DANS NOTRE MODE DE VIE SLOW

IKIGAI

INTÉGRER L'IKIGAI DANS NOTRE MODE DE VIE SLOW

Vivre Pleinement et Consciemment

Une fois que l'ikigai est découvert, il est essentiel de l'intégrer dans notre mode de vie Slow, qui privilégie la qualité sur la quantité, la conscience sur l'automatisme, et la présence sur la distraction. Cela implique de prendre des décisions délibérées qui sont alignées avec notre ikigai, que ce soit dans notre travail, nos relations interpersonnelles, nos activités de loisirs ou nos choix de vie quotidienne.

Vivre selon son ikigai signifie également être conscient des compromis et des sacrifices nécessaires pour poursuivre une vie significative et équilibrée. Cela peut impliquer des ajustements dans nos habitudes de vie, des changements de carrière ou des choix de vie radicaux, mais c'est une démarche qui vaut la peine d'être entreprise pour trouver un véritable sentiment d'accomplissement et de satisfaction dans notre existence.

En fin de compte, l'ikigai nous rappelle que le véritable bonheur réside dans la recherche constante de sens et de connexion avec nous-mêmes, les autres et le monde qui nous entoure.

CA
OMASTIRAM
CA



IKIGAI

SE RECONNECTER À SOI MÊME

L'ÉVEIL DE LA NATURE



SLOW IKIGAI

CULTIVER L'ÉVEIL DE LA NATURE

Dans notre quête de sens et de bien-être, il est essentiel de se reconnecter avec la nature et de cultiver des habitudes de vie lentes et intentionnelles. Inspiré par le concept japonais d'Ikigai, qui incite à trouver notre raison d'être et notre joie de vivre, nous pouvons harmoniser cette recherche avec les prémices du printemps et l'éveil de la nature qui l'accompagne. Plongeons dans un voyage introspectif où la lenteur et la connexion à la nature guideront nos pas vers un épanouissement authentique.

RÉVEIL EN DOUCEUR

Au cœur de la slow life printanière, notre réveil quotidien devient un rituel sacré. Plutôt que de bondir hors du lit avec précipitation, prenons le temps de nous étirer, de ressentir la douce lumière du matin filtrant à travers les rideaux, et de nous immerger dans l'atmosphère paisible qui règne aux premières lueurs du jour. En honorant ce moment de transition entre le sommeil et l'éveil, nous posons les bases d'une journée empreinte de calme et de présence.

MARCHE MÉDITATIVE

Dans cette saison où la nature se réveille de son sommeil hivernal, rien de tel qu'une marche méditative pour renouer avec notre environnement et éveiller nos sens. Enveloppons-nous dans notre plus doux manteau, respirons l'air frais du matin et laissons-nous guider par le chant des oiseaux et le murmure du vent dans les arbres. En prenant conscience de chaque pas que nous faisons, nous nous connectons profondément à la terre nourricière et retrouvons notre place au sein de l'univers.



SLOW IKIGAI

CULTIVER L'ÉVEIL DE LA NATURE

CULTIVER SON JARDIN INTÉRIEUR

À l'image des bourgeons qui s'épanouissent et des fleurs qui éclosent, prenons le temps de cultiver notre jardin intérieur. Accordez-vous des moments de méditation ou de réflexion, où vous explorez vos passions, vos aspirations et vos valeurs les plus profondes. Posez-vous des questions simples mais essentielles : Qu'est-ce qui me rend vraiment heureux(se)? Quelles sont mes forces et mes talents uniques? Comment puis-je contribuer positivement au monde qui m'entoure?

SLOW FOOD ET CUISINE PRINTANIÈRE

En harmonie avec la saison, adoptons une approche slow food de notre alimentation en privilégiant les aliments locaux et de saison. Profitons des premiers légumes frais du printemps pour préparer des repas simples et nourrissants, cuisinés avec amour et dégustés en pleine conscience. En partageant ces moments autour de la table avec nos proches, nous célébrons la vie et la beauté du monde qui nous entoure.

En intégrant ces habitudes simples et empreintes de slow life à notre quotidien, nous créons un espace propice à l'épanouissement de notre Ikigai. En nous reconnectant avec la nature, en ralentissant le rythme de nos vies et en cultivant notre jardin intérieur, nous trouvons la clé pour vivre en harmonie avec nos passions, nos valeurs et notre environnement. Dans cette danse intemporelle entre l'homme et la nature, nous découvrons le véritable sens de notre existence et nous embrassons pleinement la joie d'être.



IKIGAI

L'EVEIL DE LA NATURE
SE RECONNECTER À SOI

1. MOMENT MAGIQUE MATINAL

Commencez chaque journée par un moment magique de bonheur. Réservez-vous quelques minutes supplémentaires le matin pour faire quelque chose qui vous apporte une joie pure et authentique. Que ce soit écouter votre chanson préférée, lire un passage inspirant ou simplement contempler le lever du soleil, accordez-vous ce moment privilégié pour commencer la journée avec positivité et intention.

2. PAUSE NATURELLE

Accordez-vous une journée pour une escapade dans la nature. Que ce soit une randonnée en montagne, une promenade dans un parc ou un moment au bord d'un lac, prenez le temps de vous immerger dans la beauté et la tranquillité de l'environnement naturel qui vous entoure.

3. MÉDITATION MATINALE

Débutez votre journée en trouvant quelques minutes pour méditer. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Laissez venir et partir les pensées sans les juger. Cette pratique vous aidera à calmer votre esprit et à aborder la journée avec une perspective plus claire.

4. EXPLORATION SENSORIELLE

Explorez un nouvel endroit près de chez vous. Que ce soit un quartier que vous n'avez jamais visité, un parc inconnu ou un marché local, ouvrez vos sens à de nouvelles expériences et laissez-vous surprendre par ce que vous découvrez.



IKIGAI

L'EVEIL DE LA NATURE
SE RECONNECTER À SOI

5. SLOW COOKING

Prenez le temps de cuisiner un repas spécial. Choisissez une recette qui vous inspire et consacrez-vous à sa préparation avec attention et intention. Savourez chaque étape du processus culinaire et dégustez ensuite votre création avec gratitude.

6. JOURNALING RÉFLÉCHI

Réservez un moment chaque jour pour écrire dans votre journal. Exprimez vos pensées, vos émotions et vos aspirations sans filtre. Utilisez ce temps pour vous connecter avec votre moi intérieur et explorer ce qui vous passionne vraiment.

PAUSE ÉCRAN

Accordez-vous une journée sans écrans. Débranchez-vous de vos appareils électroniques et profitez de l'instant présent. Lisez un livre, promenez-vous dans la nature, méditez ou passez du temps avec vos proches sans l'interférence des écrans.

GRATITUDE ET RÉFLEXION

Prenez le temps de réfléchir sur votre semaine Slow Ikigai. Remerciez-vous pour les moments de connexion, de découverte et de bien-être que vous avez vécus. Pensez à la manière dont vous pouvez intégrer ces pratiques de ralentissement dans votre vie quotidienne à long terme pour cultiver un sentiment de sens et de satisfaction durables.