

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, wide-leg pants. In front of her is a wooden windowsill with three lit candles of different shapes and sizes. The window behind her has light blue curtains and sheer white curtains, looking out onto a balcony with a white railing. A green plant is visible through 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.



IKIGAI
SE LIBÉRER DES IDÉES REÇUES



SLOW IKIGAI

SE LIBÉRER DES IDÉES REÇUES

LES CROYANCES, QU'EST-CE DONC ?

Tout au long de notre vie, dès l'enfance jusqu'à l'âge adulte, nous absorbons des jugements, des stéréotypes, des notions toutes faites sur nous-mêmes, sur autrui, sur l'argent, le bonheur, ou même sur la vie en général.

Souvent, ces pensées sont insufflées par des personnes que nous admirons ou respectons, et cela leur confère une puissance particulière. Nous les assimilons comme des vérités incontestables, sans jamais remettre en question leur fondement.

Pire encore, nous orchestrions notre vie pour que nos expériences les confirment. Ces convictions deviennent alors le filtre à travers lequel nous appréhendons le monde, nous empêchant ainsi d'évoluer. En réalité, elles nous contraignent à vivre selon des schémas que nous n'avons pas choisis, dictant nos choix sans notre assentiment.

IDENTIFIER MES CROYANCES

La tâche principale réside dans la mise en lumière de ces croyances, souvent enfouies dans notre inconscient. Elles sont tellement ancrées en nous qu'elles s'insèrent subtilement dans notre apprentissage.

Le premier pas essentiel consiste donc à les déceler, à les distinguer des faits objectifs.

Une fois mises au jour, même les croyances les plus ancrées perdent de leur emprise, car nous sommes alors en mesure de les remettre en question et d'éviter de nous y soumettre aveuglément.

Pour cela, plusieurs approches sont possibles :

- La première, l'écriture automatique, consiste à coucher nos pensées en vrac sur le papier, sans chercher à les structurer. Cette méthode permet souvent de révéler bon nombre de nos croyances profondes.
- La méditation constitue également une pratique précieuse pour identifier ces croyances enfouies.



SLOW IKIGAI

SE LIBÉRER DES IDÉES REÇUES

COMMENT S'EN AFFRANCHIR ?

Renoncer à une croyance qui nous a accompagnés pendant des années n'est pas une démarche aisée. Plus une croyance a influencé nos choix, plus elle est difficile à déloger, car cela reviendrait à admettre que nous nous sommes trompés pendant longtemps, ce qui peut être délicat pour notre ego.

Prendre conscience que notre pensée est parasitée par de nombreuses croyances qui ne nous appartiennent pas peut être perturbant.

Cependant, il est essentiel de nous en tenir aux faits autant que possible et de nous abstenir de croire aveuglément en nos croyances.



IKIGAI

SE LIBÉRER DES IDÉES REÇUES

PRATIQUER LA REMISE EN QUESTION RÉGULIÈRE

Prenez l'habitude de remettre en question vos pensées et croyances régulièrement. Avant d'accepter une idée comme vérité absolue, demandez-vous si elle est fondée sur des faits réels ou sur des perceptions influencées par le passé.

Explorer de nouvelles perspectives

Ouvrez-vous à de nouvelles expériences et perspectives. Rencontrez des personnes aux opinions différentes, lisez des ouvrages variés, ou voyagez dans des endroits où les cultures et les modes de pensée diffèrent des vôtres. Cela peut vous aider à élargir votre vision du monde et à remettre en question vos croyances préconçues.

Pratiquer la méditation et la pleine conscience

La méditation et la pleine conscience peuvent vous aider à prendre du recul par rapport à vos pensées et à observer vos croyances sans les juger. En prenant conscience de vos pensées et en apprenant à les observer de manière détachée, vous pouvez commencer à les remettre en question et à les modifier si nécessaire.

Écrire et réfléchir sur vos croyances

Prenez le temps d'écrire sur vos croyances, vos valeurs et vos convictions.

Posez-vous des questions sur leur origine, sur la manière dont elles influencent votre vie et sur les preuves qui les soutiennent. Cette réflexion peut vous aider à identifier les croyances qui ne vous servent plus et à envisager de nouvelles perspectives.