



Ikigai

Ikigai è un termine giapponese che significa la propria ragione d'essere e di esistere. In giapponese iki significa vita e gai vuol dire valore. Ikigai, dunque, è lo scopo della propria vita.

Ikigai è una parola quasi magica, e non ne esiste una traduzione semplice e univoca nelle lingue occidentali. Possiamo dire che Ikigai è ciò per cui vale la pena di alzarsi al mattino. Ma Ikigai è anche passare del tempo di qualità in compagnia della persona che vogliamo diventare. È la felicità che deriva dal sentirsi impegnati e responsabili.

Seguire il proprio Ikigai conduce alla conoscenza di sé, alla scoperta di ciò che dà senso e realizzazione alla propria quotidianità. Come? Vivere in linea con il proprio Ikigai significa sentirsi nel flow, cercare l'armonia e la condivisione, sentire di condurre un'esistenza piena, soddisfacente e degna di essere vissuta.



Ikigai - Il metodo giapponese

1/100

read

tool

see

topic

listen

experience

people