

# Encontrando o Seu Ikigai

## COMO DESCOBRIR O SEU IKIGAI



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

Aqui está um modelo de **Ikigai** que você pode usar para ajudar a refletir e encontrar seu propósito de vida. Este modelo segue as quatro áreas principais que compõem o Ikigai, permitindo uma análise mais profunda de como elas se interconectam.

### 1. O que você ama (Paixão)

- Quais são as atividades que você faz de forma espontânea, sem se preocupar com recompensas externas?

---

---

---

---

---

- O que te faz perder a noção do tempo e traz prazer genuíno?

---

---

---

---

---

- Quais atividades você faria mesmo se não fosse pago por elas?

---

---

---

---

---

**Exemplos:** *Pintar, ensinar, cozinhar, ler, viajar, ajudar os outros, escrever, etc.*

---

## 2. O que você é bom (Vocação)

- Quais são as suas habilidades naturais ou que você desenvolveu ao longo da vida?

---

---

---

---

---

- Em quais áreas você recebe frequentemente elogios pela sua competência?

---

---

---

---

---

- Quais tarefas você realiza com facilidade, onde você sente que se destaca?

---

---

---

---

---

**Exemplos:** *Comunicação, resolução de problemas, design, liderança, habilidades técnicas, criatividade, etc.*

---

## 3. O que o mundo precisa (Missão)

- Quais problemas ou necessidades você percebe no mundo ao seu redor que mais te impactam?

---

---

---

---

---

- Como você pode contribuir para melhorar a vida das pessoas, da comunidade ou do planeta?

---

---

---

---

---

- Quais são as questões que mais lhe preocupam e que você gostaria de ajudar a resolver?

---

---

---

---

---

**Exemplos:** Educação, sustentabilidade, saúde mental, igualdade, meio ambiente, inovação social, etc.

---

#### 4. Pelo que você pode ser pago (Profissão)

- Quais habilidades ou paixões suas podem ser transformadas em uma carreira ou atividade remunerada?

---

---

---

---

---

- O que você pode fazer para ajudar as pessoas e também gerar uma fonte de renda?

---

---

---

---

---

- O que as pessoas estão dispostas a pagar pelas suas habilidades ou serviços?

---

---

---

---

---

*Exemplos: Consultoria, coaching, design gráfico, programação, marketing digital, escrita, consultoria financeira, etc.*

---

## Refletindo sobre o Ikigai

Agora que você completou as seções, é hora de observar as interseções entre elas:

1. **O que você ama e é bom (Paixão + Vocação):** Quais atividades e habilidades fazem você se sentir realizado e ao mesmo tempo são as que você faz com excelência? Como você pode aplicar isso no seu dia a dia?
2. **O que você ama e o que o mundo precisa (Paixão + Missão):** Existe alguma forma de você alinhar o que você ama fazer com algo que beneficie outras pessoas ou a sociedade? Isso pode se transformar em um projeto ou causa.
3. **O que você é bom e o que o mundo precisa (Vocação + Missão):** Como suas habilidades naturais podem ser utilizadas para ajudar os outros? Existe uma maneira de aplicar isso para resolver problemas reais ou contribuir para a melhoria de alguma área da sociedade?
4. **O que o mundo precisa e você pode ser pago (Missão + Profissão):** Existe uma forma de transformar suas ações e serviços para atender as necessidades do mundo e ainda gerar uma fonte de renda? Como você pode empreender ou oferecer esses serviços de forma remunerada?
5. **Tudo junto:** Onde as quatro áreas se cruzam? Esse é o seu **Ikigai!** O que você ama, pelo que você é bom, o que o mundo precisa e pelo que você pode ser pago. Esse ponto de interseção vai lhe dar uma direção clara para o seu propósito de vida.

---

## Interseções: Onde essas áreas se encontram?

Agora, olhe para as interseções entre as áreas e reflita sobre as seguintes perguntas:

- **O que você ama + O que você é bom (Paixão + Vocação):** Quais atividades ou áreas você poderia explorar que tragam prazer e nas quais você é excelente?/ O que você ama e o que você é bom em fazer. Quais são as suas atividades que trazem prazer e que você faz bem?

---

---

---

---

---

- **O que você ama + O que o mundo precisa (Paixão + Missão):** Como você pode alinhar suas paixões com as necessidades do mundo ao seu redor? Existe alguma forma de contribuir de maneira significativa?/ O que você ama e como isso pode beneficiar os outros. Existe uma forma de ajudar o mundo com o que você ama?

---

---

---

---

---

- **O que você é bom + O que o mundo precisa (Vocação + Missão):** Como suas habilidades podem ser usadas para ajudar outras pessoas ou a sociedade?/ Quais habilidades você tem que podem ser usadas para resolver problemas importantes no mundo?

---

---

---

---

---

- **O que o mundo precisa + Pelo que você pode ser pago (Missão + Profissão):** Como você pode transformar suas ações e serviços em uma fonte de renda, ao mesmo tempo em que contribui para um mundo melhor?/ Como você pode contribuir para o que o mundo precisa, enquanto ganha a vida com isso?

---

---

---

---

---

### **O Centro: Seu Ikigai**

Quando você encontra o ponto de interseção entre as quatro áreas, você encontra seu **Ikigai** – o seu propósito de vida. Isso representa a fusão entre o que você ama, o que você é bom, o que o mundo precisa e pelo que você pode ser pago.

### **Conclusão: Defina o Seu Ikigai**

Após refletir sobre todas as questões e analisar suas respostas, tente resumir o seu ikigai em uma frase simples. Algo que sintetize as interseções entre essas áreas. Por exemplo:

- *"Meu ikigai é ajudar outras pessoas a alcançarem seus objetivos financeiros, usando minha habilidade de ensinar e minha paixão por finanças."*
- *"Meu ikigai é criar designs que ajudem as empresas a se destacarem no mercado, usando minha criatividade e habilidades em design gráfico, enquanto contribuo para negócios sustentáveis."*

Seja claro sobre o seu propósito. Lembre-se de que o ikigai é um processo contínuo de descoberta e pode evoluir com o tempo.

### **Tarefa Complementar: O Diário de Ikigai**

A cada semana, escreva em um diário algumas ações ou reflexões que o conectem ao seu ikigai. Pergunte-se:

- *Estou praticando o que amo?*
- *Estou utilizando minhas habilidades para ajudar os outros?*
- *Estou alinhando minhas ações com o que o mundo precisa?*
- *Estou explorando formas de monetizar o que é significativo para mim?*

Esse exercício contínuo ajudará você a refinar seu propósito e alinhar cada vez mais sua vida com o seu ikigai.