

# CANVAS PESSOAL IKIGAI

Ikigai - a arte de encontrar o significado da vida

Qual é o seu motivo para se levantar da cama pela manhã? Isto é o que os Japoneses designam por "Ikigai".

### SIGA ESTAS 10 REGRAS PARA ENCONTRAR O SEU IKIGAI

1. Fique activo e não se aposente.
2. Deixe a urgência para trás e adopte um ritmo lento para a vida.
3. Apenas coma até que esteja 80% saciado.
4. Esteja rodeado de amigos e pessoas positivas.
5. Fique em forma através de exercícios diários.

6. Sorria e reconheça pessoas ao seu redor.
7. Reconectar com a natureza.
8. Seja grato por tudo que ilumina o seu dia faz-lhe sentir -se vivo.
9. Viva no momento.
10. Siga o seu ikigai.

Regras inspiradas pelo livro "Ikigai: O Segredo Japonês para uma vida longa e feliz" por Hector Garcia e Francesc Miralles

Beta 0.1

NOME	DATA DA CRIAÇÃO	DATA PARA REVISÃO	COM QUEM DEVE FAZER A REVISÃO
------	-----------------	-------------------	-------------------------------

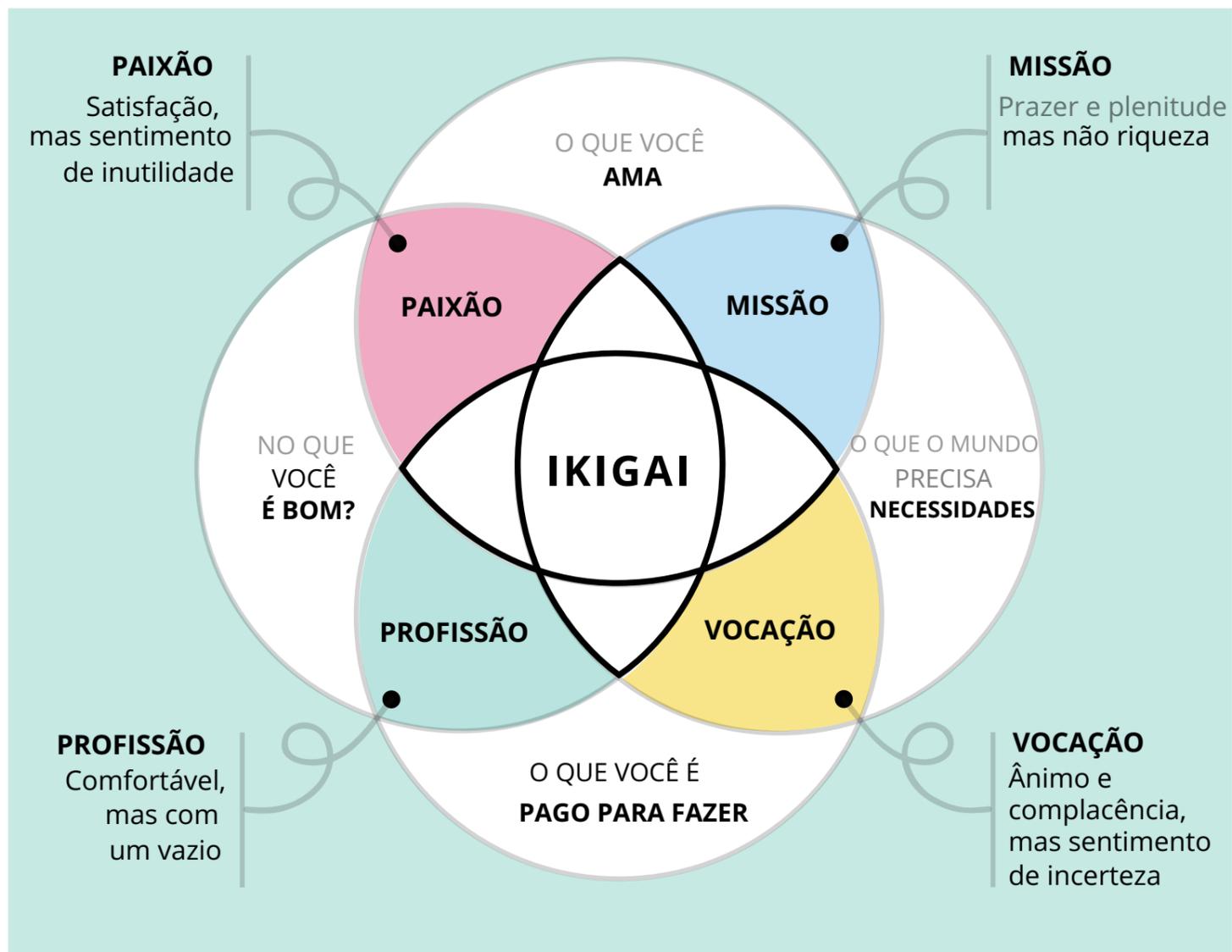
O QUE GOSTA DE FAZER?  
\_\_\_\_\_

O QUE VOCÊ É BOM A FAZER?  
\_\_\_\_\_

O QUE PARECE MAIS ÚTIL PARA SI?  
\_\_\_\_\_

O QUE CRIA UM SENTIMENTO DE PROGRESSO PARA TI?  
\_\_\_\_\_

COMO SE RELACIONA COM OS OUTROS?  
\_\_\_\_\_



O QUE PRECISA MUDAR PARA MELHORAR O SEU IKIGAI?  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

O QUE PODE FAZER PELOS OUTROS?  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_

ACÇÕES QUE PODE TOMAR?  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

QUE APOIO GOSTARIA DE TER?  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_