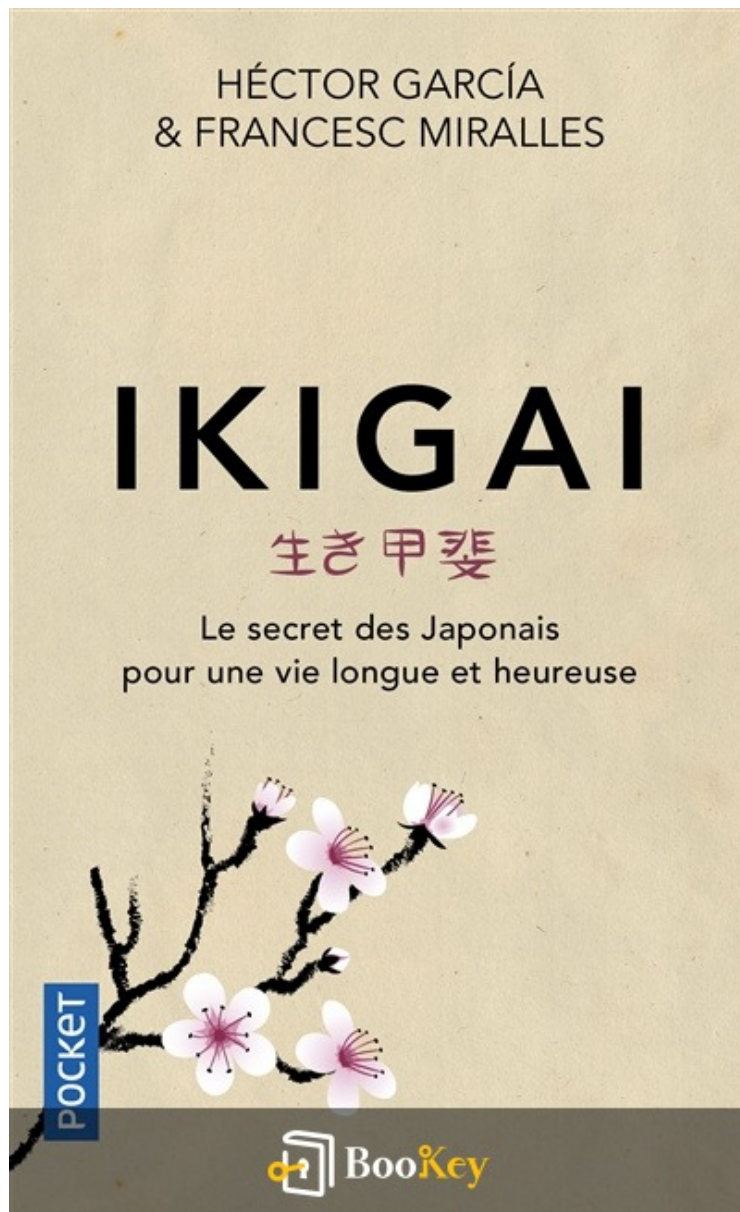


Ikigai PDF

Francesc Miralles, Héctor Garcia, Francesc
Miralles



Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

À propos du livre

Dans un parc animé de Tokyo, deux amis échangent des réflexions profondes sur la vie et l'incroyable longévité des Japonais. Au cours de leur conversation, un terme émerge : ikigai, qui se traduit par « la joie d'être toujours actif ». Selon la culture japonaise, chacun de nous a un ikigai, une raison d'être, qui nous incite à nous lever chaque matin et à prendre en main notre existence. Mais comment ces individus remarquables, souvent appelés « supercentenaires », définissent-ils leur propre ikigai, et de quelle manière cela influence-t-il leur vie quotidienne ? Quelles pratiques peuvent-ils partager pour une vie épanouie ?

Dans un ouvrage qui oscille entre le guide pratique et le témoignage inspirant, les auteurs nous invitent à explorer notre propre ikigai, nous offrant ainsi des clés pour une vie longue et équilibrée.

@ Disponible chez 12-21

L'ÉDITEUR NUMÉRIQUE

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Pourquoi utiliser l'application Bookey est-il mieux que lire des PDF ?



Essai gratuit avec Bookey





Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbent des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey





Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



Scanner pour télécharger



Ikigai Résumé

Écrit par Livres1

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Qui devrait lire ce livre Ikigai

Le livre "Ikigai" par Francesc Miralles et Héctor Garcia s'adresse à un public varié en quête de sens et de bien-être dans leur vie. Il est particulièrement recommandé pour les personnes qui ressentent un sentiment de stagnation professionnelle ou personnelle et qui cherchent à redécouvrir leur passion ou leur raison d'être. Les jeunes adultes en début de carrière, ainsi que ceux en reconversion professionnelle, trouveront des outils pratiques pour aligner leurs aspirations avec leurs actions. De plus, les amateurs de développement personnel et de philosophie japonaise apprécieront les concepts profonds présentés à travers des histoires inspirantes. Enfin, toute personne désireuse d'améliorer sa qualité de vie et de cultiver un état d'esprit positif pourra bénéficier des sages conseils et des réflexions proposées dans cet ouvrage.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Principales idées de Ikigai en format de tableau

Thème	Description
Définition d'Ikigai	Le terme japonais 'Ikigai' signifie littéralement 'raison d'être' ou 'ce pour quoi la vie vaut la peine d'être vécue'. Il représente l'intersection entre ce que vous aimez, ce à quoi vous êtes doué, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous pouvez être payé.
Quatre éléments clés	Ikigai est trouvé à l'intersection de quatre éléments : <ol style="list-style-type: none">1. Ce que vous aimez (passions)2. Ce à quoi vous êtes bon (vocations)3. Ce dont le monde a besoin (mission)4. Ce pour quoi vous pouvez être payé (profession)
Importance de trouver son Ikigai	Avoir un Ikigai peut conduire à une vie plus épanouissante, remplir de sens et prolonger l'espérance de vie.
Exemples de culture japonaise	Les auteurs explorent la culture japonaise, notamment la manière dont les personnes à Okinawa, connues pour leur longévité, intègrent ce concept dans leur vie quotidienne.
Pratiques pour découvrir son Ikigai	Le livre propose des exercices et des réflexions pour aider les lecteurs à découvrir leur propre Ikigai à travers l'introspection et l'exploration de leurs passions.
Liens avec la psychologie positive	Le concept d'Ikigai est lié à la psychologie positive et au bien-être, favorisant des habitudes de vie saines et des relations significatives.
Conclusion	Trouver son Ikigai est une quête personnelle qui peut mener à une vie plus heureuse et plus satisfaisante, pleine d'objectifs et de



Thème	Description
	passion.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Ikigai Liste des chapitres résumés

1. Introduction à l'Ikigai : Comprendre le Mot Japonais du Bonheur
2. L'Importance de Trouver Son Ikigai dans la Vie
3. Les Quatre Composantes Indispensables de l'Ikigai
4. Le Rôle de la Communauté dans votre Quête d'Ikigai
5. Les Habitudes Quotidiennes des Longue-Vie et leur Relation avec l'Ikigai
6. Adoptez un Mode de Vie Équilibré pour Cultiver Votre Ikigai
7. Conclusion : Comment Intégrer l'Ikigai dans Votre Vie Quotidienne

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

1. Introduction à l'Ikigai : Comprendre le Mot Japonais du Bonheur

L'ikigai est un concept japonais qui se traduit littéralement par "la raison d'être" ou "la raison de se lever le matin". C'est bien plus qu'un simple terme; c'est une philosophie de vie ancrée dans l'idée que chaque individu possède une véritable passion qui peut guider ses actions et donner un sens à son existence. Dans la culture japonaise, l'ikigai est souvent perçu comme une source de bonheur et de motivation, englobant non seulement la carrière professionnelle, mais également les hobbies, les relations et les contributions à la communauté. C'est ce mélange harmonieux entre ce que nous aimons faire, ce pour quoi nous sommes doués, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi nous pouvons être rémunérés, qui constitue notre ikigai.

Découvrir son ikigai peut être une aventure personnelle nécessaire dans un monde où la rapidité et la productivité prédominent. Dans le stress et la frénésie du quotidien, il est facile de perdre de vue ce qui nous rend réellement heureux. Le voyage vers la découverte de notre ikigai implique la réflexion et l'auto-exploration, un cheminement qui nous pousse à interroger nos valeurs, nos passions et nos désirs. Cette quête est d'autant plus importante dans un contexte moderne où l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est souvent difficile à trouver.

L'ikigai n'est pas seulement un aboutissement, c'est aussi un processus. En

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

s'engageant dans cette recherche, on peut trouver non seulement le bonheur personnel, mais aussi une connexion significative avec le monde qui nous entoure. C'est cet élan vers une vie authentique et épanouie qui fait de l'ikigai un mot si précieux dans la culture japonaise, un symbole d'accomplissement et de satisfaction. Par conséquent, comprendre et intégrer ce concept dans notre vie quotidienne peut transformer notre approche du bonheur, en nous aidant à vivre non seulement pour nous-mêmes, mais aussi de manière plus connectée et intentionnelle avec les autres.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

2. L'Importance de Trouver Son Ikigai dans la Vie

Trouver son Ikigai est essentiel pour mener une vie épanouissante et significative. L'Ikigai, ce mot japonais qui se traduit littéralement par "raison d'être", représente la synergie entre ce que vous aimez, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi vous êtes doué, et ce pour quoi vous pouvez être payé. En explorant les profondeurs de notre existence à travers ces quatre dimensions, nous découvrons non seulement notre passion, mais également notre place dans la communauté et notre contribution au monde.

La quête de son Ikigai influence grandement notre bien-être psychologique et émotionnel. Lorsque nos activités quotidiennes sont en ligne avec notre Ikigai, nous éprouvons un sentiment profond de satisfaction et de réalisation. Cela apporte non seulement de la joie, mais également un sens de direction dans la vie, ce qui nous aide à surmonter les défis et les obstacles.

Par l'identification de notre Ikigai, nous développons une meilleure résilience face aux épreuves. Avoir un but clair, une passion à poursuivre, permet de naviguer plus sereinement à travers les hauts et les bas de la vie. Les personnes qui ont trouvé leur Ikigai sont souvent moins sujettes aux sentiments de dépression et d'anxiété, car elles évoluent avec une motivation intrinsèque qui les nourrit chaque jour.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

De plus, l'Ikigai nous encourage à vivre dans le moment présent. En nous concentrant sur ce qui nous anime vraiment, nous apprenons à apprécier chaque expérience, chaque interaction, et à nous engager pleinement dans les tâches du quotidien. Cela favorise une vie plus riche et plus consciente, où chaque instant est valorisé.

Une autre dimension importante de la recherche de l'Ikigai est son impact sur nos relations. Lorsque nous sommes alignés avec notre véritable essence, nous attirons des personnes de même vibration. Cela favorise des connexions authentiques et des communautés solides. L'Ikigai ne se vit pas seulement de manière individuelle ; il résonne aussi dans nos interactions et nos partages avec les autres.

Enfin, trouver son Ikigai a un effet positif sur notre longévité. Les études montrent que ceux qui ont un but dans la vie tendent à vivre plus longtemps et en meilleure santé. La passion et le sens de l'existence contribuent à réduire le stress, à améliorer les habitudes alimentaires, et même à encourager des activités physiques régulières.

En résumé, découvrir son Ikigai est un voyage profondément enrichissant qui influe sur tous les aspects de notre existence. C'est une quête qui mérite d'être entreprise, car elle peut transformer notre perspective de la vie, renforcer notre bien-être émotionnel, et nous aider à construire des relations

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

épanouissantes. Dans un monde où l'incertitude règne, l'Ikigai nous offre non seulement une raison de nous lever le matin, mais aussi un guide pour vivre chaque jour avec intention et joie.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

3. Les Quatre Composantes Indispensables de l'Ikigai

L'ikigai, ce concept japonais qui évoque la raison d'être et le bonheur, repose sur quatre composantes essentielles qui interagissent pour créer un équilibre propice à la réalisation de soi. Comprendre la synergie qui existe entre ces éléments est fondamental pour découvrir son propre ikigai.

La première composante est **ce que vous aimez**. Identifiez vos passions, ce qui fait battre votre cœur, ce qui vous stimule et vous apporte joie et satisfaction. Que ce soit un hobby, une activité créative ou une pratique sportive, le fait de consacrer du temps à ce que vous aimez nourrira votre esprit et vous encouragera à vous lever chaque matin avec enthousiasme.

La deuxième composante est **ce à quoi vous êtes doué**. Prendre conscience de vos talents et compétences est crucial. Quelles sont les aptitudes qui vous viennent naturellement ? Que vous soyez un bon cuisinier, un orateur captivant ou un développeur informatique talentueux, reconnaître vos talents vous guidera vers des activités qui non seulement vous plaisent mais aussi vous permettent d'exceller.

La troisième composante est **ce dont le monde a besoin**. Cela implique de réfléchir à ce qui pourrait améliorer la vie des autres ou de la société dans son ensemble. Cette dimension alimente un sentiment de contribution et de



service envers autrui. En intégrant cette perspective, vous pouvez orienter vos passions et talents vers des causes qui favorisent le bien-être collectif, ce qui renforce votre sens de la purpose.

Enfin, la quatrième composante est ****ce pour quoi vous pouvez être rémunéré****. Réfléchissez aux manières par lesquelles vous pouvez transformer vos passions et compétences en carrières viables. Cela ne veut pas dire que votre ikigai doit uniquement résider dans un emploi rémunérateur, mais inclure une dimension économique permet de sécuriser votre autonomie tout en suivant votre passion.

En résumé, l'ikigai se trouve à l'intersection de ces quatre composantes : ce que vous aimez, ce à quoi vous êtes doué, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous pouvez être rémunéré. En explorant chacune de ces dimensions, vous aurez la possibilité de dessiner un chemin clair vers un épanouissement personnel et une vie pleine de sens. Ce cadre offre une feuille de route pour la recherche d'une existence riche et harmonieuse.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

4. Le Rôle de la Communauté dans votre Quête d'Ikigai

La quête d'Ikigai, ce concept japonais qui évoque le sens, la passion et la raison d'être, ne se fait pas dans l'isolement. Au contraire, la communauté y joue un rôle central. À Okinawa, célèbre pour ses habitants centenaires, on constate que les relations interpersonnelles solides et le soutien communautaire sont des éléments essentiels dans la poursuite de cet équilibre et de ce bonheur.

D'abord, la communauté offre un cadre de soutien émotionnel indispensable. Les personnes qui partagent des intérêts et des valeurs similaires contribuent à renforcer l'estime de soi et à favoriser un sentiment d'appartenance. Ce soutien peut se manifester par des groupes d'amis, des clubs, ou même des projets communs qui permettent à chacun de se sentir valorisé et encouragé dans sa quête d'Ikigai. Être entouré de gens qui comprennent et partagent notre passion peut transformer la recherche de notre raison d'être en une aventure collective.

Ensuite, participer à une communauté favorise également le partage des savoirs et des compétences. Les échanges d'expériences permettent d'apprendre des autres, d'acquérir de nouvelles perspectives et de découvrir des passions insoupçonnées. Cela peut s'avérer particulièrement bénéfique pour ceux qui cherchent leur Ikigai, car cela les aide à explorer différentes



avenues qu'ils n'auraient peut-être pas envisagées seuls. Les interactions régulières et significatives avec d'autres individus non seulement enrichissent notre connaissance de nous-mêmes, mais boostent également notre créativité et notre motivation.

Le lien social renforcé par la communauté apporte aussi une dimension de responsabilité. Savoir que d'autres comptent sur nous ou que nous avons un rôle à jouer dans un groupe stimule l'engagement. Cet engagement peut être le moteur qui pousse à avancer, même face à des obstacles. En se rendant compte que notre Ikigai peut également servir le bien-être d'autrui, nous redéfinissons notre propre quête comme étant plus vaste et plus interconnectée.

Enfin, les rituels et les traditions partagés sont des éléments clés qui unissent les membres d'une communauté. Que ce soit par des festivals, des célébrations ou des pratiques régulières, ces moments renforcent les liens et rappellent l'importance de vivre selon des valeurs communes. Ces traditions peuvent aussi être une source d'inspiration pour ceux qui cherchent leur propre voie vers l'Ikigai, les aidant à synchroniser leurs aspirations personnelles avec celles de la collectivité.

Ainsi, le chemin vers l'Ikigai n'est pas une démarche soliste. Il est profondément ancré dans la compréhension que notre bonheur, notre passion

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

et notre raison d'être sont souvent façonnés par et pour ceux qui nous entourent. En nourrissant nos relations, en s'investissant dans notre communauté, et en partageant cette quête avec d'autres, nous enrichissons notre propre parcours vers un Ikigai épanouissant.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5. Les Habitudes Quotidiennes des Longue-Vie et leur Relation avec l'Ikigai

Dans la quête du bonheur et de l'épanouissement, les habitudes quotidiennes des centenaires, particulièrement observées dans les régions bleues du monde, jouent un rôle fondamental. Ces pratiques quotidiennes sont non seulement des piliers pour une vie longue, mais elles sont également intimement liées à la notion d'ikigai, le concept japonais qui symbolise la raison de vivre.

Tout d'abord, les personnes qui atteignent un âge avancé partagent des habitudes spécifiques qui permettent de maintenir un équilibre physique et mental. Par exemple, elles adoptent souvent une alimentation saine, riche en légumes, en fruits et en poissons, tout en maintenant un faible apport en sucres et en graisses. Cette attention portée à la nutrition favorise non seulement une meilleure santé physique, mais contribue également à un sentiment profond de satisfaction personnelle, un aspect essentiel de l'ikigai.

Ensuite, l'activité physique régulière est une autre caractéristique clé. Dans ces communautés, le mouvement est intégré de manière naturelle dans le quotidien. Que ce soit en jardinant, en marchant ou en s'adonnant à des activités sociales dynamiques, ces pratiques leur permettent de rester en forme tout en cultivant des liens sociaux. Le fait d'être actif et impliqué dans la communauté renforce non seulement la longévité, mais alimente aussi le

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

sentiment d'appartenance et de but qui se trouvent au cœur de l'ikigai.

Un autre aspect essentiel est le temps passé en pleine nature. Les centaines révèlent souvent que passer du temps à l'extérieur leur permet de se ressourcer et de trouver un équilibre psychologique. Cette connexion avec la nature est une source d'inspiration qui les aide à reconnaître ce qui est véritablement important dans la vie. Elle encourage également la gratitude et l'appréciation des petites choses, renforçant ainsi le lien avec leur ikigai.

De plus, les pratiques de méditation et de relaxation, telles que le yoga ou le tai-chi, sont souvent adoptées. Ces activités permettent non seulement de gérer le stress, mais elles aident également à cultiver la conscience de soi. Le développement d'une conscience accrue de soi est crucial pour découvrir et nourrir son ikigai, car il permet d'identifier ses passions et ses motivations profondes.

Enfin, le soutien social et familial est essentiel dans la vie des personnes âgées. Elles entretiennent des relations fortes avec leurs proches et s'engagent activement dans des interactions sociales, qui sont des vecteurs de bonheur et de confort émotionnel. Un environnement social solidaire crée un sentiment de sécurité et d'appartenance, ce qui renforce l'ikigai : avoir des personnes avec qui partager ses passions, ses défis et ses réussites.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

En somme, les habitudes des longue-vie ne se contentent pas de promouvoir la santé physique. Elles sont également un excellent moyen d'explorer et de nourrir son ikigai. En intégrant des éléments clés tels que l'alimentation équilibrée, l'activité physique, le lien avec la nature et le soutien social, chacun peut découvrir des moyens d'harmoniser sa vie quotidienne avec son ikigai, jouant ainsi un rôle crucial dans la recherche d'une vie épanouissante et joyeuse.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

6. Adoptez un Mode de Vie Équilibré pour Cultiver Votre Ikigai

Dans la quête de l'Ikigai, il est essentiel d'adopter un mode de vie équilibré qui favorise le bien-être physique, mental et émotionnel. Un tel équilibre permet non seulement d'assurer des conditions de vie saines, mais également d'encourager la passion et la motivation nécessaires à la découverte et au développement de son Ikigai.

Tout d'abord, l'alimentation joue un rôle primordial. À Okinawa, l'île japonaise connue pour ses habitants centenaires, la diète est principalement composée de légumes frais, de soja, de poisson et de petites quantités de viande. Ces choix alimentaires sont non seulement nutritifs, mais ils reflètent également un principe de modération, avec l'idée de consommer jusqu'à ce que l'on soit rassasié à 80%. Adopter une alimentation saine et équilibrée est fondamental pour conserver son énergie et sa santé, deux éléments clés pour la recherche de son Ikigai.

Ensuite, l'activité physique régulière est un autre pilier indispensable d'un mode de vie équilibré. Les habitants d'Okinawa, comme d'autres cultures où l'Ikigai est valorisé, intègrent l'exercice dans leur quotidien de manière naturelle. Que ce soit par le biais de la marche, du jardinage ou de la pratique d'arts martiaux, rester actif favorise non seulement la santé physique, mais également la clarté mentale et une meilleure humeur.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

L'exercice libère des endorphines, réduit le stress et augmente la qualité de vie, ce qui rapproche chaque individu de son Ikigai.

Le sommeil constitue également un élément important à ne pas négliger. Un sommeil réparateur est essentiel pour le bien-être global. Les recherches montrent que les personnes qui dorment suffisamment ont une meilleure concentration et une productivité accrue. Il est recommandé de créer une routine apaisante avant de se coucher, cela peut inclure des activités comme la lecture, la méditation ou des exercices de respiration. Ce temps de repos permet non seulement de récupérer physiquement, mais aussi de nourrir l'esprit, facilitant ainsi la réflexion sur ses passions et buts de vie.

La gestion du stress est cruciale pour maintenir un équilibre. Les techniques de relaxation, telles que la méditation, le yoga ou simplement passer du temps en pleine nature, peuvent servir d'outils puissants pour cultiver un état d'esprit serein. Un esprit calme est plus apte à découvrir et à nourrir ses aspirations profondes. Le stress peut, au contraire, obscurcir notre vision, nous éloignant ainsi de notre Ikigai.

Enfin, la connexion personnelle est essentielle dans ce mode de vie équilibré. Établir des relations solides et significatives avec les autres non seulement renforce notre réseau social, mais contribue également à notre bonheur. Participer à des activités communautaires, partager des moments

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

avec ceux que l'on aime, et apprendre à donner sans attendre en retour sont des expériences fondamentales qui enrichissent notre vie.

En somme, adopter un mode de vie équilibré est indispensable pour explorer et cultiver son Ikigai. Une approche harmonieuse qui englobe l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la gestion du stress et les relations humaines crée un terreau fertile pour la réalisation de soi. Il ne s'agit pas seulement d'une quête personnelle, mais d'un ensemble d'habitudes et de choix de vie qui, lorsque combinés, peuvent guider vers une existence plus épanouissante et authentique.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

7. Conclusion : Comment Intégrer l'Ikigai dans Votre Vie Quotidienne

Intégrer l'Ikigai dans votre vie quotidienne demande une approche consciente et réfléchie. Cela commence par la découverte de ce qui vous passionne réellement, ce pour quoi vous êtes doué, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous pouvez être payé. Cette exploration approfondie de vous-même est essentielle pour établir les bases de votre Ikigai.

Une fois que vous avez cerné ces éléments, il est crucial de mettre en place des actions concrètes. Commencez par consacrer du temps chaque semaine à nourrir vos passions. Que ce soit par la pratique d'un hobby, l'apprentissage d'une nouvelle compétence ou la connexion avec vos valeurs profondes, chaque petit pas comptera. Créez un espace dans votre emploi du temps qui soit dédié à ces activités, car elles seront le moteur de votre bien-être et de votre efficacité.

Ensuite, entourez-vous de personnes qui partagent vos aspirations ou qui vous inspirent. Le soutien social joue un rôle clé dans la découverte et la réalisation de votre Ikigai. Participer à des groupes ou des communautés autour de vos intérêts peut vous aider à tisser des liens significatifs. La synergie créée par ces interactions peut offrir une motivation supplémentaire et des opportunités exquises.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Il est également vital d'adopter une mentalité d'apprentissage. L'Ikigai ne se limite pas à atteindre un objectif final, mais plutôt à apprécier le voyage. Adoptez une attitude de curiosité ; chaque jour est une nouvelle occasion de découvrir des facettes de vous-même et de votre environnement que vous n'aviez pas encore explorées. Ne craignez pas les échecs ; ils sont souvent des tremplins précieux vers votre véritable vocation.

En plus, intégrer des pratiques de pleine conscience dans votre quotidien peut renforcer votre connexion à votre Ikigai. La méditation, la marche consciente ou même des moments de pause pour réfléchir à vos objectifs et vos sentiments peuvent clarifier votre chemin et vous aider à rester aligné avec votre but. Prenez le temps de vous interroger régulièrement : « Qu'est-ce qui me rend heureux aujourd'hui ? » ou « Qu'est-ce qui me contient en vie ? » Ces réflexions vous guideront sur le chemin de votre Ikigai.

Enfin, n'oubliez pas l'importance de la prise de risque calculée. Parfois, l'Ikigai peut se trouver en dehors de votre zone de confort. Soyez prêt à essayer de nouvelles choses, à explorer des opportunités inattendues et à vous adapter au changement. Une quête d'Ikigai est souvent synonyme de croissance personnelle, alors embrassez l'inconnu.

En conclusion, intégrer l'Ikigai dans votre vie quotidienne est un processus

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

qui nécessite patience, engagement et introspection. En cultivant vos passions, en bâtissant des relations significatives, en pratiquant la pleine conscience et en vous permettant d'explorer de nouveaux horizons, vous pourrez tendre vers une existence plus épanouissante. L'Ikigai est un magnifique voyage vers soi-même, une invitation à vivre pleinement chaque instant.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5 citations clés de Ikigai

1. Votre ikigai est là où vos passions et vos talents se rencontrent, et où vous pouvez apporter une contribution au monde.
2. Le secret d'une vie longue et heureuse réside dans le fait de connaître son ikigai et de s'y consacrer pleinement.
3. Il n'y a pas de retraite pour ceux qui ont trouvé leur ikigai. Au contraire, ils se réveillent chaque matin pour vivre pleinement leur passion.
4. Vivre dans le présent est l'un des plus grands secrets de ceux qui ont découvert leur ikigai.
5. La communauté et les relations sociales sont essentielles pour nourrir notre ikigai et vivre une vie équilibrée.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger



Scanner pour télécharger



Bookey APP

Plus de 1000 résumés de livres pour renforcer votre esprit

Plus d'un million de citations pour motiver votre âme

