



L'Ikigai è un concetto giapponese che significa letteralmente "ragione di essere". Rappresenta ciò che dà un senso alla nostra vita, ciò che ci motiva a svegliarci ogni mattina con entusiasmo e determinazione. L'Ikigai è spesso descritto come la convergenza di quattro elementi chiave: ciò che amiamo fare (passione), ciò in cui siamo bravi (vocazione), ciò di cui il mondo ha bisogno (missione) e ciò per cui possiamo essere remunerati (professione).

L'origine del termine Ikigai risale al periodo Heian (794-1185) in Giappone, dove era usato per descrivere la felicità e il benessere che si prova quando si conduce una vita gratificante e piena di significato. Nel corso dei secoli, il concetto di Ikigai è evoluto e si è arricchito, integrando influenze dal buddismo, lo shintoismo e la cultura giapponese.

L'Ikigai è diventato particolarmente popolare negli ultimi anni, grazie in particolare al libro "Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life" di Héctor García e Francesc Miralles, pubblicato nel 2016. Gli autori hanno studiato le abitudini di vita degli abitanti di Okinawa, un'isola giapponese famosa per la straordinaria longevità della sua popolazione. Hanno scoperto che i centenari di Okinawa avevano tutti un Ikigai chiaramente definito, che li manteneva attivi, coinvolti e felici fino a un'età avanzata.

L'Ikigai non è un concetto fisso o universale, ma piuttosto un approccio personale ed evolutivo. Invita ciascuno a esplorare le proprie passioni, i propri talenti, i propri valori e la propria visione del mondo, al fine di trovare ciò che dà senso e gioia alla propria esistenza. Questa ricerca dell'Ikigai può essere un viaggio lungo tutta la vita, segnato da scoperte, sfide e rinnovamenti.

Scoprire il proprio Ikigai può portare molti benefici, sia a livello personale che

professionale. Permette di chiarire le proprie priorità, di prendere decisioni in linea con i propri valori, di sviluppare la resilienza di fronte alle difficoltà e di coltivare un senso di realizzazione e soddisfazione. L'Ikigai può anche favorire la creatività, l'innovazione e la performance, spingendoci a dare il meglio di noi stessi in attività che ci appassionano e ci motivano.

Punti da ricordare :

- L'Ikigai è un concetto giapponese che significa "ragione di essere" e rappresenta ciò che dà senso alla nostra vita.
- È spesso descritto come la convergenza di quattro elementi: passione, vocazione, missione e professione.
- L'origine del termine risale al periodo Heian (794-1185) in Giappone e si è evoluta integrando influenze del buddismo, dello shintoismo e della cultura giapponese.
- Il concetto è diventato popolare grazie al libro "Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life" di Héctor García e Francesc Miralles, che hanno studiato le abitudini di vita dei centenari di Okinawa.
- L'Ikigai è un approccio personale ed evolutivo che invita ciascuno a esplorare le proprie passioni, talenti, valori e visione del mondo per trovare ciò che dà senso e gioia alla propria esistenza.
- Scoprire il proprio Ikigai può portare molti benefici personali e professionali, come la chiarificazione delle priorità, lo sviluppo della resilienza, la coltivazione di un senso di realizzazione e la promozione della creatività, dell'innovazione e delle prestazioni.