



La scoperta e la realizzazione del proprio Ikigai possono talvolta essere ostacolate da vari ostacoli, sia interni che esterni. Queste sfide sono una parte naturale del processo di crescita e sviluppo personale, ma è importante identificarle e superarle per poter vivere pienamente in accordo con la propria ragione di essere.

Uno degli ostacoli principali alla realizzazione dell'Ikigai è la paura del cambiamento e dell'ignoto. Uscire dalla propria zona di comfort, esplorare nuove possibilità e mettere in discussione lo status quo può generare ansia e apprensione. La paura del fallimento, del giudizio degli altri o dell'incertezza possono rallentarci nel nostro slancio e impedirci di seguire la nostra vera passione. È essenziale riconoscere queste paure, accoglierle con gentilezza e superarle gradualmente coltivando il coraggio e l'autostima.

Prendiamo l'esempio di Jean, un contabile che sogna segretamente di diventare scrittore. Nonostante il suo talento e il suo amore per la scrittura, esita a intraprendere questa strada per paura di non avere successo e di deludere i suoi cari. Esplorando il suo Ikigai, Jean si rende conto che questa paura lo tiene prigioniero di una vita che non gli corrisponde. Decide quindi di superare le sue apprensioni iniziando a scrivere regolarmente e condividendo i suoi testi con un ristretto cerchio di fiducia. Poco a poco, acquisisce sicurezza e determinazione per seguire il suo sogno.

Un altro ostacolo comune è la mancanza di chiarezza e di conoscenza di sé. Nel tumulto della vita quotidiana, è facile perdere di vista i propri veri desideri, talenti e valori. Senza una profonda comprensione di chi siamo e di cosa ci motiva, è difficile trovare il nostro Ikigai e allinearla con le nostre scelte di vita. È quindi fondamentale prendersi il tempo per introspezione, per interrogarci e per esplorare diverse sfaccettature della nostra identità. Gli strumenti di autoreflessione, come il diario, la meditazione o i test di personalità, possono

aiutarci in questa ricerca della conoscenza di sé.

Immaginiamo il percorso di Sophie, una giovane donna brillante che ha seguito un corso prestigioso di diritto per rispondere alle aspettative della sua famiglia. Nonostante il suo successo professionale, sente un vuoto interiore e una crescente insoddisfazione. Esplorando il suo Ikigai, Sophie si rende conto di aver trascurato le sue vere passioni e i suoi valori profondi. Inizia quindi un lavoro su se stessa per riconnettersi alle sue aspirazioni autentiche e considerare una riorientazione della carriera più in linea con la sua natura profonda.

Le pressioni sociali e le aspettative degli altri possono costituire un ostacolo alla realizzazione dell'Ikigai. A volte è difficile liberarsi dalle norme, dalle convenzioni e dai giudizi esterni per seguire il proprio percorso. La paura di deludere, di non essere all'altezza o di marginalizzarsi può spingerci a conformarci a modelli che non ci appartengono. È essenziale imparare ad ascoltare la propria voce interiore, ad affermare le proprie scelte e a coltivare l'indipendenza di pensiero per poter vivere in accordo con il proprio Ikigai.

Prendiamo l'esempio di Marie, un'artista di talento che ha messo da parte la sua passione per la pittura per intraprendere una carriera più "stabile" e socialmente valorizzata. Nonostante il suo apparente successo, prova un profondo senso di frustrazione e di insoddisfazione. Esplorando il suo Ikigai, Marie si rende conto dell'influenza delle aspettative esterne sulle sue scelte di vita. Decide quindi di riallacciarsi con la sua creatività e di intraprendere una conversione artistica, nonostante le riluttanze del suo entourage. Rimanendo fedele a se stessa, ritrova un profondo senso e una gioia autentica nella sua esistenza.

Infine, le limitazioni materiali e finanziarie possono talvolta ostacolare la prosecuzione dell'Ikigai. Cambiare vita, avviare un nuovo progetto o acquisire nuove competenze può richiedere risorse e tempo che non sono sempre disponibili. È importante non lasciarsi scoraggiare da queste restrizioni e cercare soluzioni creative per aggirare gli ostacoli. Questo può richiedere una pianificazione a lungo termine, una gestione astuta del proprio budget o la ricerca di supporti e opportunità alternative.

Immaginiamo il percorso di Pierre, un appassionato di permacultura che sogna di creare una fattoria ecologica e pedagogica. Nonostante il suo entusiasmo e la sua determinazione, incontra difficoltà finanziarie per acquisire il terreno e l'attrezzatura necessaria. Invece di rinunciare al suo Ikigai, Pierre decide di iniziare poco a poco, coltivando un orto sul suo balcone e condividendo le sue conoscenze con la sua comunità. Passo dopo passo, sviluppa una rete di sostegno, trova partner e opportunità di finanziamento che gli permettono di realizzare il suo progetto.

La realizzazione dell'Ikigai è un percorso personale che richiede pazienza, perseveranza e creatività. Gli ostacoli incontrati lungo la strada sono tante occasioni di confrontarsi con se

stessi, di chiarire le proprie intenzioni e di trovare soluzioni innovative. Coltivando un atteggiamento resiliente, ascoltando le proprie aspirazioni più profonde e circondandosi di supporti benevoli, è possibile superare le sfide e vivere pienamente in accordo con la propria ragione di essere.

Punti da ricordare:

1. La scoperta e la realizzazione del proprio Ikigai possono essere ostacolate da vari ostacoli interni ed esterni, che fanno parte del processo di crescita personale.
2. La paura del cambiamento e dell'ignoto è uno degli ostacoli principali alla realizzazione dell'Ikigai. È essenziale riconoscere queste paure, accoglierle con gentilezza e superarle gradualmente.
3. La mancanza di chiarezza e conoscenza di sé può rendere difficile la scoperta del proprio Ikigai. È fondamentale prendersi il tempo per l'introspezione e esplorare diverse sfaccettature della propria identità.
4. Le pressioni sociali e le aspettative degli altri possono ostacolare la realizzazione dell'Ikigai. È importante imparare ad ascoltare la propria voce interiore e affermare le proprie scelte per vivere in armonia con se stessi.
5. Le limitazioni materiali e finanziarie possono ostacolare la continua ricerca dell'Ikigai. È cruciale non lasciarsi scoraggiare e cercare soluzioni creative per aggirare gli ostacoli.
6. La realizzazione dell'Ikigai è un percorso personale che richiede pazienza, perseveranza e creatività. Gli ostacoli incontrati sono occasioni per confrontarsi con se stessi, chiarificare le proprie intenzioni e trovare soluzioni innovative.
7. Coltivando un atteggiamento resiliente, ascoltando le proprie aspirazioni più profonde e circondandosi di supporti benevoli, è possibile superare le sfide e vivere pienamente in accordo con la propria ragione di essere.