Qual è lo scopo della vita? L’illuminante significato dell’IKIGAI

di Paolo Franzese



Qual è lo scopo della vita? IKIGAI, come trovare il tuo scopo nella vita.

In questo periodo mi sono imbattuto in un concetto molto interessante, parliamone: **IKIGAI**.

Qual è il mio scopo? Qual è il mio lavoro ideale? Spesso siamo sommersi da queste domande da cui dipende la nostra felicità.

Anche se in questo articolo parliamo di vendere il nostro dono e non di regalarlo.

> Il senso della vita è quello di trovare il vostro dono. Lo scopo della vita è quello di regalarlo.
> – Pablo Picasso

Qual è lo scopo della vita? Parti dal significato.

Cosa significa IKIGAI?

“IKIGAI, il valore che si trova nella vita quotidiana”

La parola si riferisce ad **avere uno scopo nella propria vita**, ciò che rende la vita degna di essere vissuta, la persona compie azioni volontarie e spontanee per dare un senso alla vita stessa.

Ikigai (????), termine giapponese che, tradotto in italiano, significa “qualcosa per cui vivere” o “una ragione per esistere”.

IKI deriva dal verbo ikiru: vivere e si riferisce alla vita quotidiana, vita, esistenza.

GAI deriva la parola kai: che significa “di valore o valore”, scopo, ragione.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

GAI è un suffisso spesso usato con altri verbi:

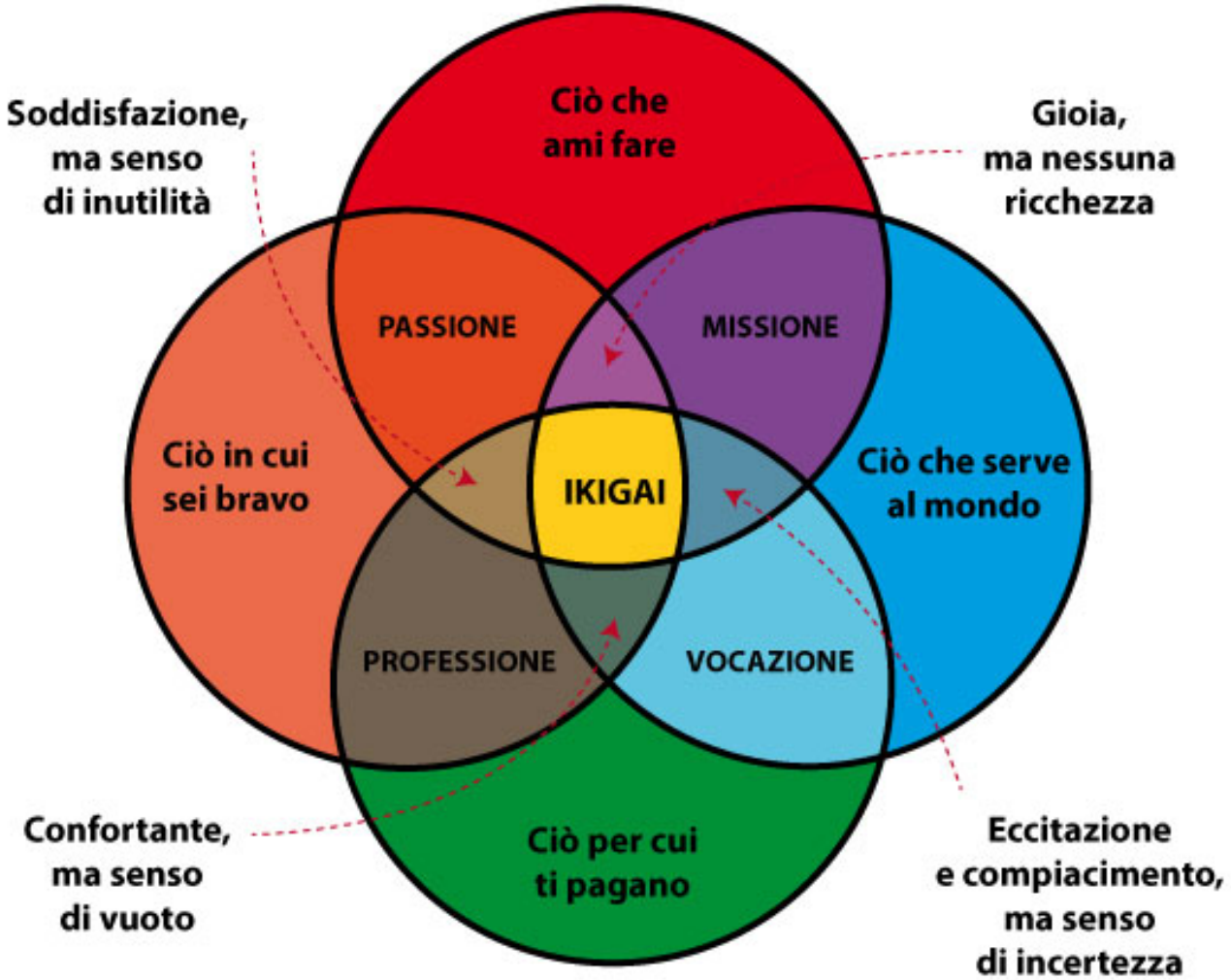
- **Yarigai** – il valore del fare (yaru – da fare);
- **Hatarakigai** – il valore del lavoro (hataraku – lavorare);
- **Asobigai** – il valore del gioco (asobu – to play);
- **Shinigai** – il valore della morte (shunu – morire);

Essenzialmente il motivo per alzarsi la mattina.

IKIGAI, come trovare il tuo scopo nella vita? Tutti noi lo abbiamo e dobbiamo scoprirlo. L'**IKIGAI** si compone di 4 parti, guarda questa figura:

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

IKIGAI



Stampa questo foglio.
Osserva il mondo esterno.
Ti cambierà, inizierai a fare ciò che ami.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Questo diagramma è opera dell’astrologo Andrés Zuzunaga, nel 2012 è apparso per

la prima volta nel libro Qué Harías Si No Tuvieras Miedo (Cosa faresti se non avessi paura?) Di Borja Vilaseca. L'ikigai è l'equivalente giapponese di espressioni italiane quali "ragione di vita", "ragion d'essere". Clicca sull'immagine e scarica il PDF da stampare.

Qual è lo scopo della vita? Ecco la verità

La verità sull'IKIGAI

Se dovessi mostrare a un giapponese il "**Diagramma Venn IKIGAI**", risponderebbe con confusione e sorpresa, sebbene questo sia un quadro utile, la sua origine non risiede in Giappone *e non ha davvero nulla a che fare con* ***Ikigai***. Nel migliore dei casi, potremmo dire che si tratta di un'interpretazione occidentale.

Analizziamo per bene le parti che compongono l'**IKIGAI** (occidentale), per capire lo scopo nella vita.

Se ti manca qualcosa in un'area, ti stai perdendo il potenziale della tua vita, non solo, ma ti stai perdendo la possibilità di **vivere una vita lunga e felice**.

Per i giapponesi, la parola "ikigai" viene solitamente utilizzata per indicare la fonte di valore nella vita di una persona o le cose che rendono utile la vita di una persona.

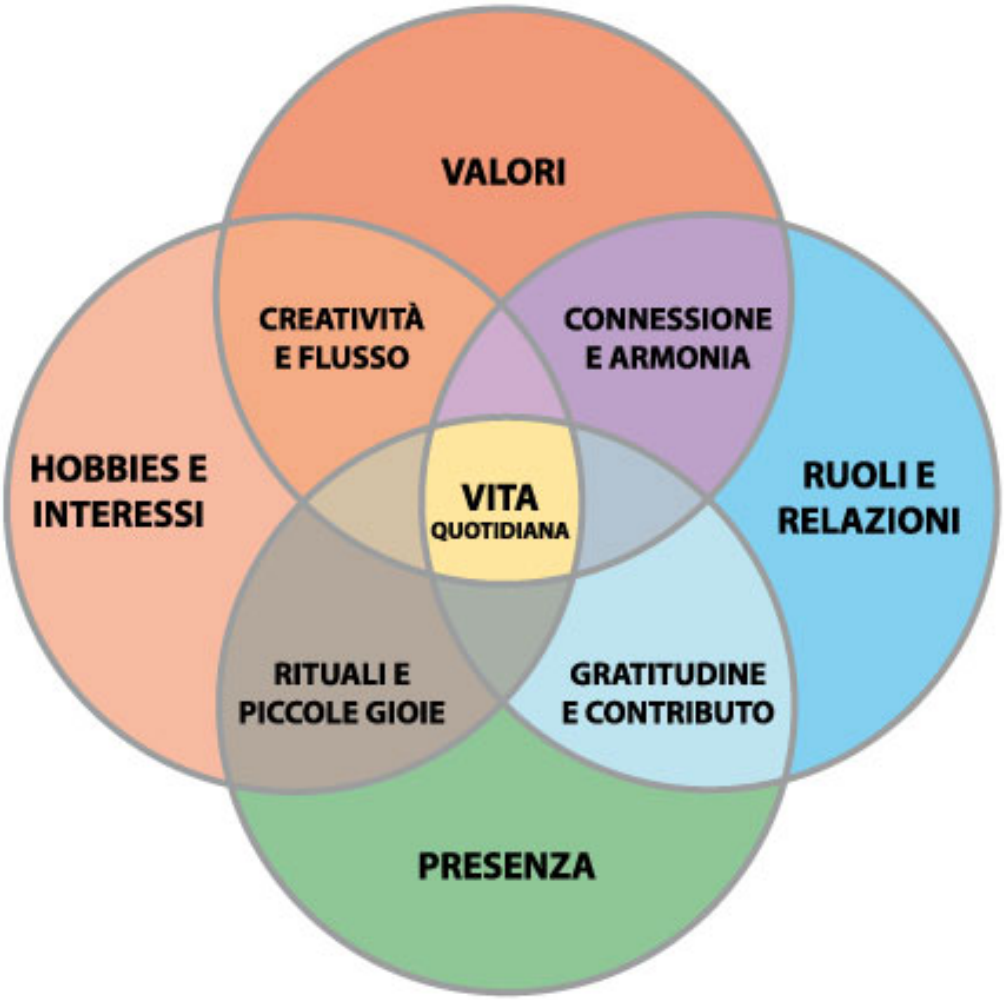
Secondo il neuroscienziato e autore giapponese **Ken Mogi**, ikigai è uno spettro che comprende tutte le cose che apprezziamo, dalle piccole gioie della vita alla ricerca di obiettivi che definiscono la vita.

> Ikigai è personale: riflette il sé interiore di un individuo e lo esprime fedelmente. Ikigai, che è il più alto livello di desiderio, può essere considerato essenzialmente il processo di coltivazione del proprio potenziale interiore e di ciò che rende significativa la propria vita, un'esperienza umana universale che tutti desideriamo realizzare.
> – Noriyuki Nakashi (Dottore in sanità pubblica all'università di Osaka)

Sebbene frainteso come il "**segreto giapponese**" una vita lunga e felice, si ritiene che ikigai possa contribuire alla tua salute perché è strettamente legato alla creatività ed è indispensabile per il benessere.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

IKIGAI
DIAGRAMMA VEN GIAPPONESE



Stampa questo foglio.
Osserva il mondo esterno.
Ti cambierà, inizierai a fare ciò che ami.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Diagramma giapponese Ikigai Venn di Nicholas Kemp

Possiamo vedere che **IKIGAI** è qualcosa di **facilmente raggiungibile**, non un unico formidabile obiettivo di vita che potrebbe richiedere anni per raggiungere come rappresentato dalla versione occidentalizzata.

Ma torniamo all'IKIGAI occidentale.

Qual è lo scopo della vita? Analizziamo il diagramma.

Analisi del Diagramma dell'IKIGAI

PRIMO CERCHIO ROSSO (PASSIONE): ciò che ami fare.

Questo cerchio interroga il tuo **mondo interiore**. Prenditi del tempo per capire ciò che ci piace, ciò che ti appassiona, ciò che ami fare. Capire ciò che amiamo fare è un ingrediente per vivere una vita serena, felice. Concentrati per individuare cosa ti accende, quali sono le tematiche, gli argomenti che illuminano le tue azioni, cosa vive in te.

Non c'è nulla? Hai difficoltà? È normale, devi esplorare di più il tuo mondo interiore. Per capirlo meglio *immergiti nel mondo esterno* e fai esperienze di vita, vedrai, capirai cosa ti appassiona. Vai fuori e fai più esperienze di vita possibile.

Capirai il primo cerchio del tuo IKIGAI, e potrai trovare lo scopo della tua vita.

SECONDO CERCHIO ARANCIONE (VOCAZIONE): ciò in cui sei bravo.

Anche questo cerchio riguarda il tuo **mondo interiore**. Chiediti ciò in cui sei bravo, quali sono le tue competenze, **cosa puoi offrire al mondo**. Cerca in te cosa ti viene bene, cosa sei bravo a fare.

Non trovi nulla? Hai difficolta a trovare ciò in cui sei bravo? Utilizza il tempo che hai per perfezionare il tuo talento, impegnati con tanta passione, lavora duro e vedrai che ce la farai, diventerai bravo. Tanto lavoro, impegno, studio verso ciò che ti piace fare e anche tu svilupperai le tue competenze, ma ricorda, **lavoro costante**.

TERZO CERCHIO AZZURRO (MISSIONE): ciò che serve al mondo.

I primi due riguardano il mondo interiore, gli altri cerchi, **TERZO** e **QUARTO** riguardano il **mondo esteriore**, ciò di cui ha bisogno il mondo, quali sono i bisogni che dovrai soddisfare, quali sono i problemi che dovrai risolvere.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Il lavoro occupa **1/3** della tua vita, che passiamo **1/3 dormendo** e 1/3 del tempo dedicato allo svago, gli affetti, la famiglia, gli amici, … Un bisogno comune a tutti, vivere una vita felice, sempre di più, un avita lunga e felice, è questo di cui ha bisogno il mondo, ma per capirlo meglio devi guardare fuori, specialmente in questo periodo storico.

Siamo in piena pandemia, il coronavirus ci ha spinti al collasso economico, i bisogni di una vita lunga e felice aumentano sempre di più, durante la pandemia siamo scesi al livello base di ciò che serve al mondo (respiro, alimentazione, sesso, sonno, omeostasi).

Nel mio gruppo di Motivazione e Personal Branding abbiamo parlato della **piramide dei bisogni di Maslow**.

Qual è lo scopo della vita? La piramide di Maslow ci viene in aiuto.

La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

Un **modello motivazionale** dello sviluppo umano basato su una gerarchia di bisogni, disposti a piramide, in base alla quale **la soddisfazione dei bisogni più elementari** è condizione necessaria per fare emergere quelli di ordine superiore.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



La piramide dei bisogni di Abraham Maslow 1954

Questi bisogni possono indicarci la strada per capire come possiamo aiutare il prossimo. Come appagare i bisogni, questo il nostro dovere, **questo ha a che fare con il marketing**.
Se vuoi capire **cosa serve al mondo**, per vendere, devi guardare questa piramide e cercare di collegarti ad uno di questi bisogni. La soddisfazione dei bisogni più elementari è la condizione necessaria per fare emergere quelli di ordine superiore. Ad esempio alla base della piramide ci sono i **bisogni essenziali alla sopravvivenza**, puoi iniziare da qui e poi salendo andare verso il vertice dove si incontrano i **bisogni più immateriali**.

Guardando la piramide puoi nel dettaglio concentrarti in quei bisogni che risuonano con te, sceglilo e aiuta le persone a soddisfare quel bisogno, ci sono **migliaia di bisogni** che devono essere soddisfatti.

*Bisogni **FISIOLOGICI**: fame, sete, sonno, termoregolazione, ecc. Sono i bisogni connessi alla sopravvivenza fisica dell'individuo. Sono i primi a dover essere soddisfatti a causa dell'istinto di autoconservazione.*
*Bisogni di **SICUREZZA**: protezione, tranquillità, prevedibilità, soppressione di preoccupazioni ed*

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

ansie, ecc. Devono garantire all'individuo protezione e tranquillità.
*Bisogni di **APPARTENENZA**: essere amato e amare, far parte di un gruppo, cooperare, partecipare, ecc.; rappresenta l'aspirazione di ognuno di noi ad essere un elemento della comunità.*
*Bisogni di **STIMA**: essere rispettato, approvato, riconosciuto, ecc. L'individuo vuole sentirsi competente e produttivo.*
*Bisogni di **AUTOREALIZZAZIONE**: realizzare la propria identità in base ad aspettative e potenzialità, occupare un ruolo sociale, ecc. Si tratta dell'aspirazione individuale a essere ciò che si vuole essere sfruttando le facoltà mentali e fisiche.*

I bisogni si spostano sempre più in alto verso la **realizzazione spirituale**. Devi scegliere dove posizionarti in questa piramide dei bisogni, scegli un bisogno da soddisfare.

QUARTO CERCHIO VERDE (PROFESSIONE): ciò per cui ti pagano.

Questo cerchio riguarda il **mondo esteriore** e spesso questo cerchio viene frainteso, lo si guarda secondo schemi sbagliati che vengon dal passato, vecchie abitudini del cavolo. Parte fondamentale del tuo IKIGAI è essere pagato.

Per aiutare le persone del TERZO CERCHIO devi essere pagato, ci deve essere questo scambio di merce, valore, monete, è importante che il nostro valore venga **riconosciuto in EURO o DOLLARI**. Molti e forse anche te su questo aspetto si bloccano. Ci sono dei blocchi emotivi che vengono dal passato, ci sono dei blocchi che vengono dai **condizionamenti malati** della nostra società, per questo ci blocchiamo.

Domanda, potrebbe essere possibile vivere senza guadagnare? Certo, ma è vero anche che tutti vogliono dei soldi in cambio del loro aiuto.

E tu che stai soddisfacendo dei bisogni, perché non dovresti essere pagato? In che cosa puoi essere pagato?

Hai dei condizionamenti malati verso il denaro

Il denaro viene visto in modo **ambiguo**, ma è necessario per vivere il tuo IKIGAI. Se aiuti il mondo devi chiedere denaro, devi essere pagato.

Troppe persone **hanno paura di vendersi**, **promuoversi**, se hai paura di promuovere te stesso **non potrai essere imprenditore di te stesso**. Promuovere te stesso è importante altrimenti sarai dipendente da chi lo sa fare, la promozione di sé è importante per valorizzarsi. Tutto fatto in modo giusto, tranquillo, senza inganni, senza tattiche.

Come trovare il tuo scopo nella vita? La tua vita può cambiare, puoi aiutare gli altri e devi essere pagato per questo, ci deve essere scambio di valore.

Ricordati che il lavoro occupa 1/3 della tua vita, ed il concetto dei soldi sporchi è un condizionamento malato.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Puoi anche scegliere di lavorare per far arricchire il tuo capo.

Ci sono delle priorità, elimina le tue **credenze limitanti** e sviluppa le tue competenze nel digitale.

Qual è lo scopo della vita? Analizziamo il diagramma.

Il metodo giapponese

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

felici.

Promuovi te stesso

IKIGAI come trovare il tuo scopo nella vita, promuoviti!

Oggi hai internet, cerca di capire come fare **marketing**, come promuoverti in line, come fare personal branding, come costruire un sito, come lavorare con i social media. Cerca di capire come promuoverti attraverso Instagram, Yotube e TikTok. Promuovi te stesso per essere pagato per il tuo valore.

Come trovare il tuo scopo nella vita

A proposito di TikTok guarda questo video: IKIGAI, come trovare il tuo scopo nella vita.

> @imaginepaoloIKIGAI, Come trovare la ragione della tua vita. Lo scopo della tua vita. ##ikigai ##missione ##okinawa ##motivazione? suono originale – imaginepaolo

---

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 31 Luglio 2020