

LIkigai est un concept japonais qui signifie littéralement raison dêtre. Il représente ce qui donne du sens à notre vie, ce qui nous motive à nous lever chaque matin avec enthousiasme et détermination. LIkigai est souvent décrit comme la convergence de quatre éléments clés ce que lon aime faire passion, ce pour quoi on est doué vocation, ce dont le monde a besoin mission et ce pour quoi on peut être rémunéré profession.

Lorigine du terme Ikigai remonte à la période Heian 7941185 au Japon, où il était utilisé pour décrire le bonheur et le bienêtre que lon ressent lorsque lon mène une vie épanouissante et pleine de sens. Au fil des siècles, le concept dIkigai a évolué et sest enrichi, intégrant des influences du bouddhisme, du shintoïsme et de la culture japonaise.

LIkigai est devenu particulièrement populaire ces dernières années, grâce notamment au livre Ikigai The Japanese Secret to a Long and Happy Life de Héctor García et Francesc Miralles, paru en 2016. Les auteurs ont étudié les habitudes de vie des habitants dOkinawa, une île japonaise réputée pour la longévité exceptionnelle de sa population. Ils ont constaté que les centenaires dOkinawa avaient tous un Ikigai clairement défini, qui les maintenait actifs, engagés et heureux jusquà un âge avancé.

LIkigai nest pas un concept figé ou universel, mais plutôt une démarche personnelle et évolutive. Il invite chacun à explorer ses passions, ses talents, ses valeurs et sa vision du monde, afin de trouver ce qui donne du sens et de la joie à son existence. Cette quête de lIkigai peut être un voyage tout au long de la vie, ponctué de découvertes, de défis et de renouvellements.

Découvrir son Ikigai peut apporter de nombreux bénéfices, tant sur le plan personnel que professionnel. Cela permet de clarifier ses priorités, de prendre des décisions alignées avec ses valeurs, de développer sa résilience face aux difficultés et de cultiver un sentiment daccomplissement et de satisfaction. LIkigai peut également favoriser la créativité, linnovation et la performance, en nous poussant à donner le meilleur de nousmêmes dans des activités qui nous passionnent et nous motivent.

Points à retenir

 LIkigai est un concept japonais qui signifie raison dêtre et représente ce qui donne du sens à notre vie.
 Il est souvent décrit comme la convergence de quatre éléments passion, vocation, mission et profession.
 Lorigine du terme remonte à la période Heian 7941185 au Japon et a évolué en intégrant des influences du bouddhisme, du shintoïsme et de la culture japonaise.
 Le concept est devenu populaire grâce au livre Ikigai The Japanese Secret to a Long and Happy Life de Héctor García et Francesc Miralles, qui ont étudié les habitudes de vie des centenaires dOkinawa.
 LIkigai est une démarche personnelle et évolutive qui invite chacun à explorer ses passions, talents, valeurs et vision du monde pour trouver ce qui donne du sens et de la joie à son existence.
 Découvrir son Ikigai peut apporter de nombreux bénéfices personnels et professionnels, comme clarifier ses priorités, développer sa résilience, cultiver un sentiment daccomplissement et favoriser la créativité, linnovation et la performance.