



IKIGAI

A FILOSOFIA DO PROPÓSITO
E DA LONGEVIDADE!

EDUARDO ALMEIDA



IKIGAI
BRASIL

EDUCAÇÃO
COMPORTAMENTAL
PARA **RESULTADOS**
EXTRAORDINÁRIOS!

www.IKIGAIBRASIL.com



TESTE DE FELICIDADE

UMA AVALIAÇÃO HONESTA SOBRE SEU ESTADO ATUAL

A IKIGAI BRASIL é a maior organização brasileira orientada ao trabalho de divulgação e desenvolvimento da FILOSOFIA IKIGAI e da EDUCAÇÃO COMPORTAMENTAL para PESSOAS, EMPRESAS e LIDERANÇAS.

Esta apostila, que é APENAS UMA DAS MUITAS que você receberá em nossas formações, contém além do conhecimento, ferramentas e testes que vão ajudar você e seu time a, DE FORMA OBJETIVA E MENSURÁVEL, reconhecer e vivenciar o seu PROPÓSITO e TALENTOS.

Leia com atenção e imprima se for preciso. Nas páginas finais você encontrará **O TESTE DE FELICIDADE MULTIDIMENSIONAL**, e a explicação para sua realização e interpretação.

Lembre-se sempre de que você pode contar ainda com nossos MENTORES, bem como com os MENTORES EM IA, para lhe acompanhar em seu caminho.

Eduardo Almeida

EDUARDO ALMEIDA
CEO IKIGAI BRASIL





OKINAWA

E A FILOSOFIA IKIGAI

生きがい

LIÇÕES DE VIDA E LONGEVIDADE

Neste E-BOOK, você vai entender **COMO e POR QUE a FILOSOFIA IKIGAI** precisa ser compreendida e praticada no ocidente, permitindo revertermos o quadro da falta de sentido, ansiedade e depressão que hoje vivemos.



VEJA O VÍDEO E CONHEÇA A IKIGAI BRASIL

IKIGAI

E OKINAWA



A ilha principal de Okinawa é a maior e mais populosa de suas muito belas ilhas. É a terceira maior ilha do arquipélago japonês e está localizada no sul do país, perto da China e da Coreia do Sul. A ilha é conhecida por sua rica cultura, belas praias e por ser uma das "Ilhas da Longevidade" do mundo, devido à alta concentração de pessoas com mais de 100 anos de idade.

Okinawa tem uma longa história e foi governada por diferentes países ao longo dos séculos. Durante a Segunda Guerra Mundial, a ilha foi o cenário de uma das batalhas mais sangrentas do conflito, conhecida como a Batalha de Okinawa. Após a guerra, a ilha foi governada pelos Estados Unidos até 1972, quando foi devolvida ao Japão.

A ilha de Okinawa é conhecida por sua cultura única, que inclui danças tradicionais, cerimônias religiosas e culinária. A dieta tradicional de Okinawa é baseada em vegetais, peixe, tofu e azeite de oliva, e é considerada uma das razões para a longevidade dos moradores da ilha.

Também é famosa por suas belas praias, como a praia de Naha, a praia de Zamami e a praia de Chatan. A ilha também é um popular destino turístico, atraindo visitantes de todo o mundo com sua cultura, história e belas paisagens.

Além disso, a ilha de Okinawa é considerada um lugar com uma forte tradição de longevidade, e muitos atribuem isso à filosofia Ikigai, que é valorizada pela cultura local. A prática de atividades físicas regulares, a dieta saudável e a conexão com a comunidade são alguns dos elementos que contribuem para esse estilo de vida saudável e longo.

ZONAS AZUIS

Zonas azuis são áreas geográficas que têm uma alta concentração de pessoas com longevidade e boa saúde. Essas áreas são conhecidas como "Ilhas da Longevidade" ou "Ilhas do Bem-Estar". As zonas azuis mais conhecidas são:

- 1 - OKINAWA, JAPÃO,
- 2 - SARDENHA, ITÁLIA.
- 3 - ICARIA, GRÉCIA.
- 4 - NICOYA, COSTA RICA:
- 5 - LOMA LINDA, CALIFÓRNIA, EUA.

Essas zonas azuis compartilham características similares, como dietas saudáveis, atividade física regular e fortes redes sociais e de suporte. Também é importante notar que, apesar de essas áreas serem conhecidas como "Ilhas da Longevidade", a longevidade é um resultado de uma combinação de fatores, incluindo genética, estilo de vida e ambiente.



Veja na NETFLIX o documentário sobre as zonas azuis e entenda este fenômeno.

BARRIGA EM 80% E A SAÚDE NA FILOSOFIA IKIGAI



"Hara hachi bu" é um conceito japonês que se refere à prática de parar de comer quando se sentir 80% saciado. Isso é baseado na crença de que é melhor comer até ficar 80% cheio, em vez de se sentir completamente saciado. A prática tem raízes na cultura Okinawa e na filosofia IKIGAI, onde a longevidade é alta e a obesidade é rara.



A ideia é que, ao parar de comer antes de se sentir completamente saciado, você evita comer demais e ajuda a manter um peso saudável. Além disso, comer até ficar 80% saciado pode ajudar a evitar problemas de digestão e aumentar a consciência alimentar.

É importante observar que essa prática é baseada na cultura japonesa e pode não ser adequada para todos, e é sempre importante ouvir seu corpo e seguir as recomendações de um profissional de saúde.

Além disso, a filosofia Ikigai pode ter um impacto positivo na saúde física de várias maneiras. Encontrar o propósito e o significado na vida pode ajudar a reduzir o estresse e aumentar a sensação de bem-estar, o que pode ter um efeito positivo na saúde física. Quando as pessoas se sentem estressadas, seus corpos liberam cortisol, um hormônio que pode causar problemas de saúde, como pressão alta e doenças cardíacas.

Ela incentiva as pessoas a encontrarem equilíbrio entre o que elas amam, o que são boas, o que o mundo precisa e o que podem ser pagas para fazer. Isso pode ajudar a encontrar uma atividade física ou um esporte que seja prazeroso e, assim, incentivar a prática regular de exercícios. A prática regular de exercícios é importante para a saúde física, pois ajuda a manter o peso saudável, melhorar a saúde cardiovascular e aumentar a flexibilidade e a força muscular.

A filosofia Ikigai pode ajudar as pessoas a se concentrarem em um estilo de vida saudável, como comer de forma equilibrada e seguir uma rotina regular de sono. Isso ajuda a melhorar a saúde física e aumentar a longevidade.

Em resumo, ela pode ter um impacto positivo na saúde física, ajudando a reduzir o estresse, aumentando a sensação de bem-estar, encorajando a prática regular de exercícios e promovendo um estilo de vida saudável.

CONHECIDA COMO A TERRA MÃE DO KARATE, FOI O CONTATO COM AS ARTES MARCIAIS DE OKINAWA QUE FEZ SHIHAN EDUARDO SE APAIXONAR PELA FILOSOFIA IKIGAI, DECIDINDO TRAZER A MESMA AO BRASIL.

MAS, AFINAL, O QUE SIGNIFICA IKIGAI?

IKIGAI É UMA PALAVRA JAPONESA QUE SE REFERE À RAZÃO PELA QUAL UMA PESSOA SE LEVANTA PELA MANHÃ.

É uma filosofia de vida que busca encontrar o propósito e a satisfação na vida, propondo um forte sentido de ENGAJAMENTO e SAÚDE como bases de uma vida que faz sentido ser vivida.

Ikigai é uma filosofia de vida que tem raízes profundas na cultura de Okinawa, no Japão. Uma região com uma forte tradição de longevidade e bem-estar, e muitos atribuem isso à filosofia Ikigai.

Na cultura de Okinawa, Ikigai é vista como um meio de encontrar propósito e significado na vida, além de ser uma forma de alcançar a longevidade e o bem-estar. As pessoas em Okinawa costumam encontrar seu Ikigai através de sua família, trabalho, comunidade e passatempos.

Ikigai é também um conceito importante para os moradores de Okinawa, pois é visto como uma forma de manter a mente e o corpo saudáveis e ativos, além de promover uma sensação de PERTENCIMENTO e conexão com a comunidade.

Em Okinawa, é comum as pessoas continuarem trabalhando e mantendo atividades produtivas mesmo depois de se aposentarem, essa prática tem um impacto positivo na saúde e bem-estar dos idosos, e é visto como uma forma de encontrar o Ikigai.

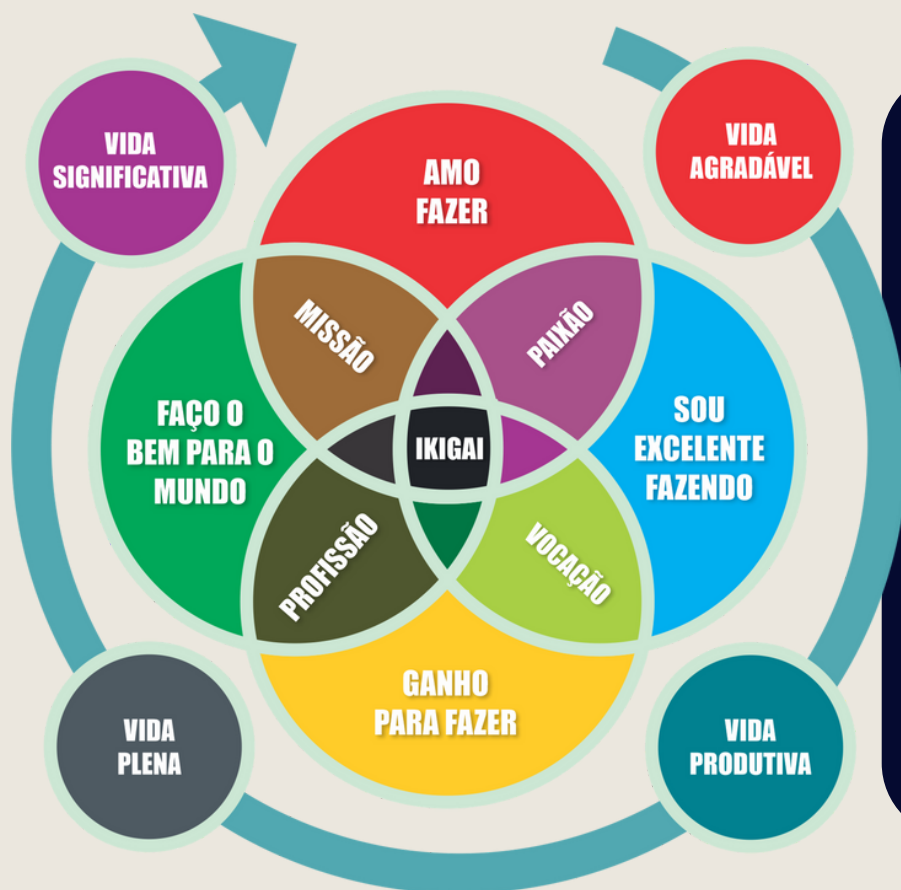
Em geral, a filosofia de Ikigai é muito valorizada e vista como um meio de reconhecimento do propósito e do significado na vida, além de promover a longevidade e o bem-estar.

A palavra "ikigai" é escrita em japonês como 生き甲斐 (いきがい). A escrita em kanji (caracteres chineses) é composta por dois caracteres: "ik" (生き) que significa "viver" e "gai" (甲斐) que significa "valor" ou "benefício".



É PRECISO ENTENDER QUE IKIGAI É MAIS DO QUE "PROPÓSITO". É A BUSCA POR UMA VIDA VALOROSA, SAUDÁVEL E ENGAJADA EM COMUNIDADE, QUE TRAGA SENTIDO, SATISFAÇÃO E LONGEVIDADE PARA SEUS ADOTANTES.

E A FAMOSA “MANDALA IKIGAI”?



É importante reforçar que, por mais relevante que seja, a mandala IKIGAI NÃO É PROVENIENTE DE OKINAWA, sendo sua origem desconhecida, uma vez que o pensamento estruturalista e lógico não é típico da cultura de Okinawa, na qual nem se quer existem livros escritos sobre a filosofia Ikigai, sendo esta muito mais uma filosofia de vida do que uma filosofia estruturada, como entendemos no ocidente.

AS 4 GRANDES QUESTÕES

A mandala Ikigai é uma representação gráfica da filosofia Ikigai que ajuda as pessoas a reconhecer seu propósito de vida. Ela geralmente é representada como um círculo dividido em quatro seções que representam as quatro perguntas-chave que devem ser respondidas para se encontrar o Ikigai:

- O QUE VOCÊ AMA
- O QUE VOCÊ É BOM
- O QUE A SOCIEDADE PRECISA
- O QUE VOCÊ GANHA PARA FAZER

A primeira seção representa o que a pessoa ama, ou seja, suas paixões e interesses. A segunda seção representa no que a pessoa é boa, ou seja, suas habilidades e talentos. A terceira seção representa o que a sociedade precisa, ou seja, a necessidade de sua comunidade e do mundo. A quarta seção representa para que a pessoa pode ser paga, ou seja, oportunidades de trabalho e renda. O objetivo é encontrar a INTERSEÇÃO dessas seções, que é o ponto onde seu Ikigai reside. É importante lembrar que a mandala Ikigai é uma ferramenta para ajudar as pessoas a reconhecerem seu propósito de vida, mas não é um conceito rígido, e pode ser adaptado para atender às necessidades individuais.

Esta mandala é de autoria de Eduardo Almeida, que incluiu os quatro estágios da vida associadas à filosofia Ikigai.

IKIGAI, DEPRESSÃO E A CRISE DE SIGNIFICADO

A relação entre depressão e falta de propósito de vida é complexa e significativa, impactando profundamente o bem-estar emocional e psicológico de um indivíduo.

A depressão, uma condição caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza e perda de interesse, pode muitas vezes ser exacerbada pela sensação de não ter um propósito claro na vida.

Sem um senso de direção ou significado, as pessoas podem se sentir perdidas, desmotivadas e isoladas, agravando os sintomas depressivos. **A ausência de objetivos e aspirações pode levar a um ciclo de negatividade, onde a falta de propósito alimenta a depressão, e a depressão, por sua vez, diminui a capacidade de reconhecer ou buscar um propósito.**



Além disso, o propósito de vida atua como um fator de proteção contra a depressão, fornecendo um senso de realização e satisfação. Quando as pessoas identificam e se engajam em atividades que são significativas para elas, elas geralmente experimentam um aumento na autoestima e na resiliência mental.

NESTE SENTIDO, A FILOSOFIA IKIGAI AJUDA A EQUILIBRAR A EQUAÇÃO ENTRE ENTREGAS E O SIGNIFICADO QUE ATRIBUÍMOS ÀS NOSSAS VIDAS.



NESTE QUADRO APRESENTAMOS A NECESSIDADE DO EQUILÍBRIO ENTRE A PERFORMANCE E O SENTIDO DO QUE REALIZAMOS, ALGO QUE SÓ ACONTECE QUANDO VIVEMOS UMA VIDA EM IKIGAI.



O TESTE DA FELICIDADE

O teste da **FELICIDADE MULTIDIMENSIONAL** é uma ótima forma de avaliar os **8 ASPECTOS** ligados aos **4 CAMPOS DA MANDALA IKIGAI**, dividindo estes campos em **2 ÁREAS DE AVALIAÇÃO: INSPIRAÇÃO E TRANSPIRAÇÃO**.



AS 4 DIMENSÕES DA EVOLUÇÃO

São 4 áreas que, quando somadas, demonstram nosso domínio sobre o lado da TRANSPIRAÇÃO, ou seja, o lado prático e objetivo de uma vida com propósito:

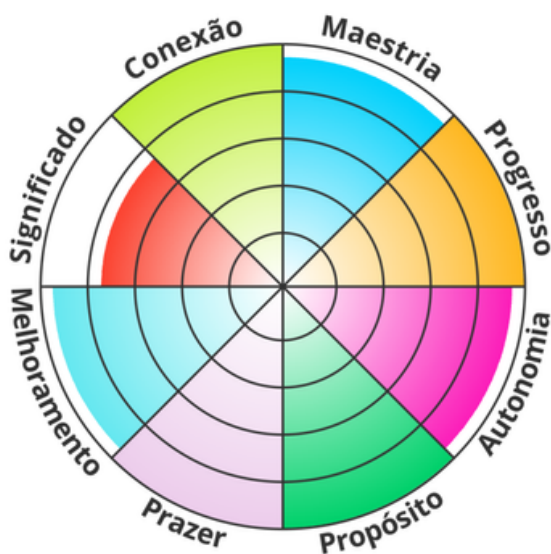
- **Maestria** - é o senso de excelência em habilidade
- **Progresso** - é a sensação de que alguém avançou em direção a metas desejáveis
- **Autonomia** - é a sensação de que se tem livre escolha
- **Aprimoramento** - é o desenvolvimento e o uso saudável das nossas forças e habilidades únicas

AS 4 DIMENSÕES DO SENTIDO

São as 4 áreas que estabelecem SENTIDO e DESEJO para nossa existência, atuando como as bases de uma vida que transcende meramente aos resultados:

- **Conexão** - é o fenômeno de experimentar laços profundos e significativos com os outros
- **Propósito** - é a sensação de que as ações e a presença de uma pessoa na vida realmente importam
- **Prazer** - é obtido ao se envolver com frequência e consistência nas coisas que dão prazer
- **Significado** - é a profunda sensação de realização que experimentamos quando empregamos nossos pontos fortes e habilidades

COMO AVALIAR SEUS RESULTADOS?



Os índices de seu resultado devem ser avaliados da seguinte forma:

ATÉ 30% - Área de baixíssima performance, definindo um campo pouco trabalhado em seu IKIGAI.

DE 31% ATÉ 50% - Área de baixa performance, em estado de evolução, mas ainda com pouca clareza.

DE 51% ATÉ 70% - Área de média performance, demonstrando evolução e potencial de crescimento e sentido para o que se faz.

DE 71% ATÉ 100% - Área em IKIGAI demonstrando que já está colhendo frutos de seu propósito e trabalho.

QUANDO TODOS OS CAMPOS PASSAM DE 70% TEMOS UMA VIDA QUE JÁ ESTÁ EM PLENO FLORESCIMENTO!

ACESSO AO SEU TESTE:

Caso ainda não tenha feito seu teste internacional de **FELICIDADE MULTIDIMENSIONAL**, CLIQUE NO LINK ABAIXO (QUE JÁ ESTÁ NA LÍNGUA PORTUGUESA)

[CLIQUE AQUI PARA FAZER O TESTE](#)

RESPOSTA COMPLETA DE CADA DIMENSÃO DO TESTE

MAESTRIA

Maestria é o senso de excelência em habilidade ou competência.

Uma fonte central de motivação humana e orgulho positivo é estar seguro de saber que se tem experiência em determinada área. Como indivíduos, é importante para nós sentirmos que somos competentes e que nossas contribuições e habilidades são valiosas para nos sentirmos felizes na vida. Se alcançamos a Maestria desenvolvendo nossas habilidades, ficamos motivados a compartilhar e participar, e isso contribui para um alto nível de felicidade e bem-estar.

PROGRESSO

Progresso é a sensação de que alguém avançou em direção a metas desejáveis, bem como melhorou seu conjunto de habilidades. As pessoas que têm um senso vívido de progresso se sentem mais felizes e mais satisfeitas com suas vidas. De certa forma, um senso de progresso funciona ciclicamente. Pessoas felizes tendem a ter emoções mais positivas, o que as leva a adotar comportamentos direcionados a objetivos; atingir esses objetivos provoca novas emoções positivas, que por sua vez os levam a empreender novos objetivos construtivos e autodesenvolvimento.

AUTONOMIA

Autonomia é a sensação de que se tem livre escolha, é o próprio mestre e se sente no controle de sua vida. Ser livre dessa maneira também significa a liberdade de agir em harmonia com o próprio EU autêntico, que é outro elemento que normalmente deixa as pessoas felizes. Pessoas com pontuações altas em Autonomia sentem que são livres para fazer suas próprias escolhas e não sentem restrições significativas em relação à forma como administram seu tempo, realizam coisas ou realizam seu potencial. Como seres humanos, não gostamos de ser coagidos, pois sentimos que o que fazemos por nossa própria vontade é muito mais propício à felicidade.

PROPÓSITO

Propósito é a sensação de que as ações e a presença na vida de outra pessoa realmente importam. As pessoas que experimentam um senso de propósito tendem a ser menos mal-humoradas ou estressadas, pois são lembradas do valor do que fazem nas vidas de outras pessoas, conectando suas ações ao seu senso de propósito. Eles têm uma visão clara da importância de suas ações, o que os mantém ancorados e motivados. Experimentar um senso de propósito é fundamental para a felicidade, pois nos faz sentir valorizados e importantes. Também nos torna menos egocêntricos, pois tendemos a sentir que estamos contribuindo para algo maior do que nós mesmos.

PRAZER

Prazer é obtido ao se envolver com frequência e consistência nas coisas que dão prazer. A sensação de prazer contribui para a felicidade com impulsos imediatos de alegria, como, por exemplo, desfrutar de sua comida favorita, assistir a um bom filme ou programa de TV, ouvir música que se adora, jogar um jogo emocionante ou se envolver em outros prazeres semelhantes. O prazer também pode se estender ao autocuidado, como uma mulher fazendo as unhas. De qualquer forma, o prazer pode ser definido como as alegrias imediatas que uma pessoa realiza para si mesma.

APRIMORAMENTO / MELHORAMENTO

Aprimoramento é o desenvolvimento e o uso saudável de nossas forças e habilidades únicas como seres humanos, especialmente quando usados como meio de desbloquear segurança material e abundância para nós mesmos e nossos entes queridos. As pessoas que pontuam alto em Aprimoramento utilizam seus pontos fortes de assinatura quase todos os dias de maneiras que trazem gratificação e prosperidade para suas vidas e demonstram a si mesmas que são valiosas, alimentando assim sua confiança, autoestima e felicidade.

SIGNIFICADO

Significado é a profunda sensação de realização que experimentamos quando empregamos nossos pontos fortes e habilidades características com um objetivo maior do que o bem-estar de nós mesmos e de nossos entes queridos. Enquanto o aprimoramento pode ser pensado como a abordagem individualista (ou orientada para o círculo social) da felicidade, onde nos levamos a nós mesmos e aos nossos entes queridos, Significado é a abordagem social genuinamente altruísta, onde minimizamos nossa individualidade e contribuimos para uma causa maior.

CONEXÃO

Conexão é o fenômeno de experimentar laços profundos e significativos com os outros, através dos quais você se preocupa com os outros e também é profundamente cuidado pelos outros. As pessoas com pontuação alta em Conexão geralmente têm relacionamentos de apoio que as fazem se sentir valorizadas e amadas. Ter relacionamentos saudáveis é crucial para a felicidade, pois, como seres humanos, somos criaturas inerentemente sociais. Conectar-se genuinamente com os outros resulta em emoções positivas para nós, como segurança, paz e alegria.



CURSO IKIGAI

VIVA SEU
PROPÓSITO

O CAMINHO MAIS RÁPIDO PARA
UMA VIDA SEGURA E DE
RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS!

Eduardo Almeida

O QUE VSP VAI TRAZER PARA SUA VIDA?



CLAREZA TOTAL
SOBRE SEUS
TALENTOS E
PONTOS FORTES



ENTENDIMENTO
SOBRE SEUS
SABOTADORES
COMPORTAMENTAIS



MAPA DE
CARREIRA E
DIFERENCIAIS



COMPREENSÃO
DA FILOSOFIA
IKIGAI E SUA
APLICAÇÃO



ENTENDIMENTO
SOBRE SEU
PROPÓSITO



DESENHO DO
SEU CÍRCULO
DOURADO



SEGURANÇA PARA
DESTRAVAR SUA
VIDA E
CARREIRA



**ESCOLHA VIVER UMA
VIDA EM IKIGAI AGORA**

MAIS INFORMAÇÕES

LIBERTE TODO O SEU POTENCIAL DE
FORMA SIMPLES, FÁCIL E BARATA!