

GIORGIO RIZZI

IKIGAI

**Le Chemin Vers le Bien-Être et la
Confiance en Soi**

*avec Exercices & Applications
Pratiques*



2024

*"Lorsqu'on trouve un sens aux
événements de sa vie, la
souffrance diminue et la santé
mentale s'améliore"*

-Viktor Frankl

Cher Lecteur,

Je m'appelle Giorgio Rizzi, je suis animé par le désir de trouver un équilibre dans ce monde agité et numérisé. Ma passion pour le Shiatsu, l'Equicoaching et la Cohérence Cardiaque m'a enseigné la valeur de la patience et de la compréhension profonde.

Dans ce e-book, nous entreprenons un voyage fascinant au cœur de l'Ikigai, cette philosophie japonaise qui est la clé d'une vie équilibrée et épanouie.

Nous allons explorer comment la recherche de notre Ikigai, en harmonisant nos passions, nos compétences, nos contributions au monde et nos potentiels économiques, peut profondément transformer notre existence.

Je vous convie à cette aventure enrichissante, un parcours vers l'équilibre, l'harmonie et la réalisation personnelle.

Ensemble, découvrons comment embrasser pleinement notre Ikigai pour devenir la meilleure version de nous-mêmes.

Bienvenue dans cette quête d'une vie pleine de sens et de satisfaction,

Giorgio Rizzi



SOMMAIRE

5. Introduction

6. Cercle 1 : Ce dans quoi tu es doué

10. Cercle 2 : Ce que tu aimes

14. Cercle 3 : Ce dont le monde a besoin

18. Cercle 4 : Ce pour quoi tu peux être payé

22. Récapitulatif des 4 Cercles de l'Ikigai

INTRODUCTION

Mon intérêt pour l'Ikigai a émergé de ma propre quête de sens et d'équilibre.

Ce concept japonais, mélangeant passion, mission, profession et vocation, a été pour moi une révélation, un chemin vers l'harmonie personnelle.

L'Ikigai, ancré dans la culture japonaise, est plus qu'une simple méthode de développement personnel ; c'est une philosophie de vie.

Au Japon, il représente la convergence de ce que l'on aime, ce pour quoi on est doué, ce dont le monde a besoin et ce qui peut nous apporter une subsistance.

CERCLE 1 : CE DANS QUOI TU ES DOUÉ

Reconnaître ses Talents et Compétences

Bienvenue dans le premier cercle de votre Ikigai, où nous explorons vos talents et compétences uniques. Chacun possède un ensemble de compétences et de talents, parfois évidents, parfois cachés.

Reconnaître ces aptitudes est la première étape pour vivre une vie épanouissante et alignée avec votre Ikigai.

Comment reconnaître vos talents ?

- Écoutez les retours d'autrui : Souvent, les autres remarquent nos talents avant nous.
- Souvenez-vous de vos passions d'enfance : Les activités qui captivaient votre intérêt peuvent révéler des compétences naturelles.
- Identifiez ce qui vous vient facilement : Ces tâches que vous accomplissez sans effort sont souvent vos compétences innées.

CERCLE 1 : EXERCICE PRATIQUE

Réflexion et Liste de Vos Compétences

Exercice: Prenez un moment pour vous asseoir dans un endroit calme avec un carnet et un stylo.

Réfléchissez et répondez aux questions suivantes :

- Quelles activités me procurent une grande satisfaction ?
- Dans quels domaines les autres me demandent-ils souvent de l'aide ?
- Quelles tâches accomplis-je avec aisance et plaisir ?

Après avoir répondu, créez une liste de toutes les compétences et talents que vous avez identifiés. Cette liste est le fondement sur lequel vous construirez votre Ikigai.

Conseil: Ne vous censurez pas. Même si une compétence semble mineure ou ordinaire, notez-la. Souvent, c'est dans le banal que réside le remarquable.

CERCLE 1 : ASTUCES POUR DÉVELOPPER ET VALORISER SES TALENTS

Cultiver et Mettre en Valeur Vos Compétences

Maintenant que vous avez identifié vos talents, il est temps de les cultiver et de les valoriser.

- **Éducation et Apprentissage Continu** : Cherchez des cours ou des ateliers pour améliorer vos compétences existantes ou en acquérir de nouvelles dans des domaines connexes.
- **Mentorat et Réseautage** : Trouvez des mentors ou des groupes de personnes partageant les mêmes idées pour vous inspirer et vous guider.
- **Pratique et Expérience** : Mettez en pratique vos compétences régulièrement. Plus vous utilisez et affinez vos talents, plus ils deviendront forts.
- **Feedback Constructif** : Demandez des retours sur votre travail pour continuer à grandir et vous améliorer.
- **Partagez vos Talents** : Offrez votre aide ou vos services dans vos domaines de compétence. Enseigner ou aider les autres est un excellent moyen de valoriser et d'affirmer vos talents.

CERCLE 1 : CONCLUSION

La découverte et le développement de vos compétences ne sont pas seulement un investissement dans votre Ikigai, mais aussi dans votre croissance personnelle et professionnelle.

Prenez le temps de célébrer chaque petit progrès – chaque étape est une pierre vers la réalisation de votre Ikigai.

CERCLE 2 : CE QUE TU AIMES

L'Importance des Passions et Intérêts dans l'Ikigai

Le deuxième cercle de l'Ikigai se concentre sur vos passions et intérêts. Ce sont ces choses qui vous réveillent le matin avec excitation, qui vous font perdre la notion du temps, et qui illuminent votre journée. Trouver et reconnaître ce que vous aimez est crucial pour vivre une vie épanouissante et pleine de sens.

Pourquoi vos passions sont-elles importantes ?

- Source de Joie et de Satisfaction : Faire ce que vous aimez apporte un bonheur intrinsèque.
- Catalyseurs de Motivation : Les passions alimentent la persévérance et l'engagement.
- Guides vers l'Épanouissement Personnel : Ils indiquent le chemin vers la réalisation de soi.

Comment identifier vos passions ?

- Souvenez-vous de vos intérêts d'enfance : Ces premières amours sont souvent des indices.
- Écoutez votre curiosité : Les domaines qui éveillent votre curiosité peuvent cacher des passions cachées.
- Faites attention à ce qui vous rend heureux : Les activités qui vous rendent joyeux sont souvent vos véritables passions.

CERCLE 2 : EXERCICE PRATIQUE

Exploration des Passions à travers une Activité de Journaling

Exercice: Prenez votre carnet et explorez vos passions à travers les questions suivantes :

1. Quand ai-je ressenti une grande joie pour la dernière fois et qu'est-ce que je faisais ?
2. Quels sujets ou activités me font oublier le temps ?
3. Quelles sont les activités pour lesquelles je suis prêt(e) à me lever tôt ou à rester éveillé(e) tard ?

Conseil: Laissez vos pensées couler librement sans jugement.

L'objectif est de découvrir ce qui résonne véritablement avec votre cœur et votre âme.

CERCLE 2 : CONSEILS POUR INTÉGRER SES PASSIONS DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Incorporer ses Passions dans la Routine

Une fois que vous avez identifié vos passions, le défi est de les intégrer dans votre vie quotidienne.

1. Allouez du Temps Quotidien : Réservez un moment chaque jour pour vous adonner à votre passion, même si c'est juste pour quelques minutes.
2. Créez un Espace pour Vos Passions : Aménagez un coin chez vous dédié à votre activité favorite.
3. Associez vos Passions à vos Tâches Quotidiennes : Si vous aimez la musique, écoutez-la en faisant vos tâches ménagères. Si vous aimez écrire, tenez un journal quotidien.
4. Rejoignez une Communauté : Trouvez des groupes ou des clubs qui partagent vos intérêts et participez à leurs activités.
5. Fixez-vous des Petits Objectifs : Avoir des objectifs clairs dans votre activité passion peut augmenter votre engagement.

CERCLE 2 : CONCLUSION

Incorporer ce que vous aimez dans votre quotidien transforme non seulement votre routine, mais enrichit également votre vie d'une joie et d'une satisfaction profondes.

Vos passions ne sont pas seulement des hobbies, mais des composantes essentielles de votre Ikigai.

***"Sois le changement que tu veux
voir dans le monde"***

- Gandhi

CERCLE 3 : CE DONT LE MONDE A BESOIN

Introduction et Explication

Identifier Comment vos Talents et Passions Répondent aux Besoins du Monde

Le troisième cercle de l'Ikigai se penche sur la manière dont vos talents uniques et vos passions peuvent répondre aux besoins du monde. Cette étape est cruciale pour créer un impact significatif et trouver un sentiment d'appartenance et de contribution.

Pourquoi est-il important de répondre aux besoins du monde ?

- Sens et But : Contribuer à quelque chose de plus grand que soi-même apporte un sens profond à la vie.
- Satisfaction Personnelle : Savoir que vos actions ont un impact positif procure une grande satisfaction.
- Interconnexion : Nous faisons tous partie d'un système plus vaste, et chaque contribution compte.

Comment identifier ce dont le monde a besoin ?

- Suivez l'actualité et les tendances mondiales : Restez informé des grands enjeux et défis mondiaux.
- Écoutez les communautés autour de vous : Les besoins locaux sont souvent un reflet des besoins mondiaux.
- Alignez vos passions avec les causes mondiales : Réfléchissez à la manière dont ce que vous aimez pourrait répondre à un besoin mondial.

CERCLE 3 : EXERCICE PRATIQUE

Cartographie des Besoins du Monde et Votre Contribution

Exercice:

1. Dressez une liste des grands défis mondiaux : Pensez à l'environnement, l'éducation, la santé, l'égalité, etc.
2. Identifiez vos compétences et passions : Utilisez vos listes précédentes du Cercle 1 et 2.
3. Créez des liens : Pour chaque besoin mondial, réfléchissez à la manière dont vos compétences et passions pourraient y répondre.

Conseil : Ne limitez pas votre réflexion. Souvent, les réponses les plus créatives et innovantes émergent des connexions les moins évidentes.

CERCLE 3 : RÉFLEXION SUR L'IMPACT ET LA CONTRIBUTION PERSONNELLE

Votre Impact et Contribution dans le Monde

Maintenant que vous avez établi des liens entre vos compétences/passions et les besoins du monde, il est temps de réfléchir à votre impact et contribution personnels.

1. Identifiez des Actions Concrètes : Pensez à des actions spécifiques que vous pouvez entreprendre pour répondre à ces besoins.
2. Établissez un Plan d'Action : Définissez des étapes claires et réalisables pour mettre en œuvre vos idées.
3. Réfléchissez à l'Impact à Long Terme : Considérez les effets durables de vos actions sur la communauté et le monde.
4. Partagez Votre Vision : Discutez de vos idées avec des amis, des collègues ou des réseaux sociaux pour obtenir des retours et créer des collaborations potentielles.
5. Mettez en Pratique : Commencez par des petites actions et progressez vers des initiatives plus importantes.

CERCLE 3 : CONCLUSION

Votre contribution, aussi modeste soit-elle, peut avoir un impact significatif. En alignant ce que vous aimez faire avec ce dont le monde a besoin, vous créez non seulement un chemin vers votre Ikigai, mais vous contribuez également à un monde meilleur.

*"L'Ikigai n'est pas que ce que l'on
trouve en soi, mais souvent ce qui
nous lie vers le monde extérieur"*

*- Yukari Mitsuhashi, Journaliste
Japonaise*

CERCLE 4 : CE POUR QUOI ON PEUT VOUS PAYER

Introduction et Explication

Trouver le Lien entre Passion, Compétence et Opportunités Professionnelles

Le quatrième et dernier cercle de l'Ikigai explore la jonction entre vos passions, compétences et les opportunités de carrière ou d'entrepreneuriat qui peuvent vous rémunérer. C'est la phase où votre Ikigai devient non seulement une source de satisfaction personnelle mais aussi de viabilité économique.

Pourquoi est-il important de lier passion et rémunération ?

- **Viabilité et Durabilité** : Trouver un équilibre entre ce que vous aimez et ce qui peut vous soutenir financièrement est essentiel pour une carrière durable.
- **Fulfillement Professionnel** : Travailler dans un domaine qui vous passionne augmente la satisfaction et la motivation.
- **Contribution Économique Personnelle** : En apportant vos talents uniques au marché, vous contribuez à l'économie tout en vous épanouissant personnellement.

Comment trouver ce lien ?

- **Auto-évaluation** : Comprenez vos compétences et passions profondes.
- **Recherche de Marché** : Identifiez où vos compétences et passions rencontrent un besoin sur le marché.
- **Planification et Stratégie** : Développez une stratégie pour transformer vos passions en carrière rémunératrice.

CERCLE 4 : EXERCICE PRATIQUE

Évaluation de Marché et Brainstorming d'Idées de Carrière ou d'Entrepreneuriat

Exercice:

1. Recherchez les Tendances du Marché : Explorez les industries et secteurs en croissance qui pourraient avoir besoin de vos compétences et passions.
2. Brainstorming d'Idées : Sur la base de votre recherche, notez toutes les idées de carrière ou d'entreprises qui combinent vos passions et les besoins du marché.
3. Évaluation des Idées : Pour chaque idée, évaluez la demande, la concurrence, et votre capacité à y répondre efficacement.

Conseil: Soyez ouvert à des idées non conventionnelles et créatives. Le marché est en constante évolution, et de nouvelles opportunités apparaissent régulièrement.

CERCLE 4 : CONSEILS POUR NAVIGUER DANS LA TRANSITION PROFESSIONNELLE VERS SON IKIGAI

Conseils pour une Transition Réussie vers votre Carrière Ikigai

La transition vers une carrière alignée sur votre Ikigai peut être à la fois excitante et intimidante. Voici quelques conseils pour faciliter ce processus :

1. Préparation et Éducation : Assurez-vous d'avoir les compétences et connaissances nécessaires pour réussir dans votre nouveau domaine.
2. Réseau et Mentorat : Connectez-vous avec des professionnels dans le domaine choisi pour obtenir des conseils et du soutien.
3. Planification Financière : Préparez-vous financièrement à la transition, surtout si elle implique une réduction de revenus temporaire ou des investissements.
4. Testez Vos Idées : Avant de plonger complètement, testez vos idées à petite échelle pour valider le concept et le marché.
5. Équilibre et Bien-être : Faites attention à votre bien-être général pendant cette période de transition. Il est important de maintenir un équilibre sain.

CERCLE 4 : CONCLUSION

La transition vers une carrière alignée avec votre Ikigai est un voyage qui requiert du temps, de la patience et de la persévérance. Cependant, le résultat – une carrière enrichissante à tous les niveaux – en vaut la peine.

RÉCAPITULATIF DES 4 CERCLES DE L'IKIGAI

Votre voyage à travers les quatre cercles de l'Ikigai – découvrir ce en quoi vous êtes doué, ce que vous aimez, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi vous pouvez être payé – vous a mené à l'intersection de votre passion, mission, vocation et profession.

C'est dans cette harmonieuse convergence que se trouve votre Ikigai, votre raison d'être unique.

1. Ce en quoi vous êtes doué : Vous avez exploré vos compétences et talents, reconnaissant vos forces innées.
2. Ce que vous aimez : Vous avez identifié vos passions, celles qui éveillent en vous joie et énergie.
3. Ce dont le monde a besoin : Vous avez envisagé comment vos talents et passions peuvent répondre aux besoins du monde, apportant ainsi une contribution significative.
4. Ce pour quoi vous pouvez être payé : Vous avez examiné les voies pour transformer vos passions et compétences en opportunités professionnelles viables.

ENCOURAGEMENT À LA POURSUITE DU VOYAGE PERSONNEL VERS L'IKIGAI

Votre Ikigai est un voyage continu de découverte de soi, d'alignement et d'adaptation. Comme les saisons, vos passions, compétences et opportunités peuvent évoluer. Restez ouvert(e) au changement, à l'apprentissage et à la croissance personnelle.

N'oubliez pas que votre Ikigai n'est pas une destination fixe, mais un chemin de vie enrichissant et évolutif.

Conseil: Soyez patient(e) avec vous-même dans cette quête. Chaque pas, même petit, est un progrès vers une vie plus alignée et épanouissante.

*"On ne trouve pas son Ikigai en
une nuit, mais pour moi, la clé,
c'est l'action"*

*- Midori Sakano,
Directrice artistique chez Skylar*



Giorgio Rizzi

Formateur & Coach pour le
Bien-être & Performance

Pour plus d'informations ou de ressources, n'hésitez pas à me contacter via e-mail : g@giorgiorizzi.net ou visitez mon site.

WWW.GIORGIORIZZI.NET

