

6 EXERCICES

**POUR ÉPANOUIR VOTRE
VIE EN DÉCOUVRANT
VOTRE IKIGAI**



TROUVER-SON-IKIGAI.COM



6 exercices pour épanouir votre vie en découvrant votre ikigai

« Mieux se connaître pour mieux agir »

Bienvenue !

Merci à vous d'avoir téléchargé cet eBook !!!

L'objectif de ce livret est de **vous guider pour vous faire découvrir votre ikigai.**

Au Japon, trouver son ikigai revient à connaître sa « raison d'être », sa « raison de vivre » et donc **sa « joie de vivre » !**

Les exercices qui suivent vont vous aider à **mieux vous connaître**, à **voir plus clair** dans vos priorités et vos projets, à **donner plus de sens à votre vie**, à **vous préparer à des changements.**

Laissez-vous guider ! 😊

Michel CALLEGARI



www.trouver-son-ikigai.com

*Ce livret est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de **l'offrir en cadeau** gratuitement à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Michel Callegari comme l'auteur de ce livret, et d'inclure un lien vers <https://trouver-son-ikigai.com/>*



Pourquoi vous devez connaître votre IKIGAI

Connaitre notre IKIGAI agit comme **un véritable levier d'amélioration** dans notre vie. Connaitre notre IKIGAI nous aide à mieux vivre, apporte de nombreux bénéfices dans de multiples situations personnelles et professionnelles, individuelles ou collectives.

10 bonnes raisons de connaître votre ikigai

- Permet de **faire le point** et d'avoir une meilleure **connaissance de soi**
- Permet un **réalignement** de votre vie sur votre personnalité.
- Permet de **clarifier** vos orientations, priorités de vie et projets, de **préparer votre changement personnel ou professionnel**
- Permet de trouver des **pistes d'activités épanouissantes** qui vous correspondent
- Donne **plus de sens** à votre vie
- Donne une meilleure **joie de vivre**, plus de **bien-être** et de **sérénité**
- Apporte plus **d'efficacité** dans vos actions quotidiennes
- Favorise une **meilleure communication avec son entourage** personnel et professionnel
- Permet d'atteindre **un meilleur équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle**
- Donne **envie de se lever le matin**



Comment ça marche ?

La méthode que j'utilise ici est basée sur les principes de l'ikigai. Elle s'articule autour de 4 grands domaines schématisés par quatre cercles qui se rejoignent en leur centre.

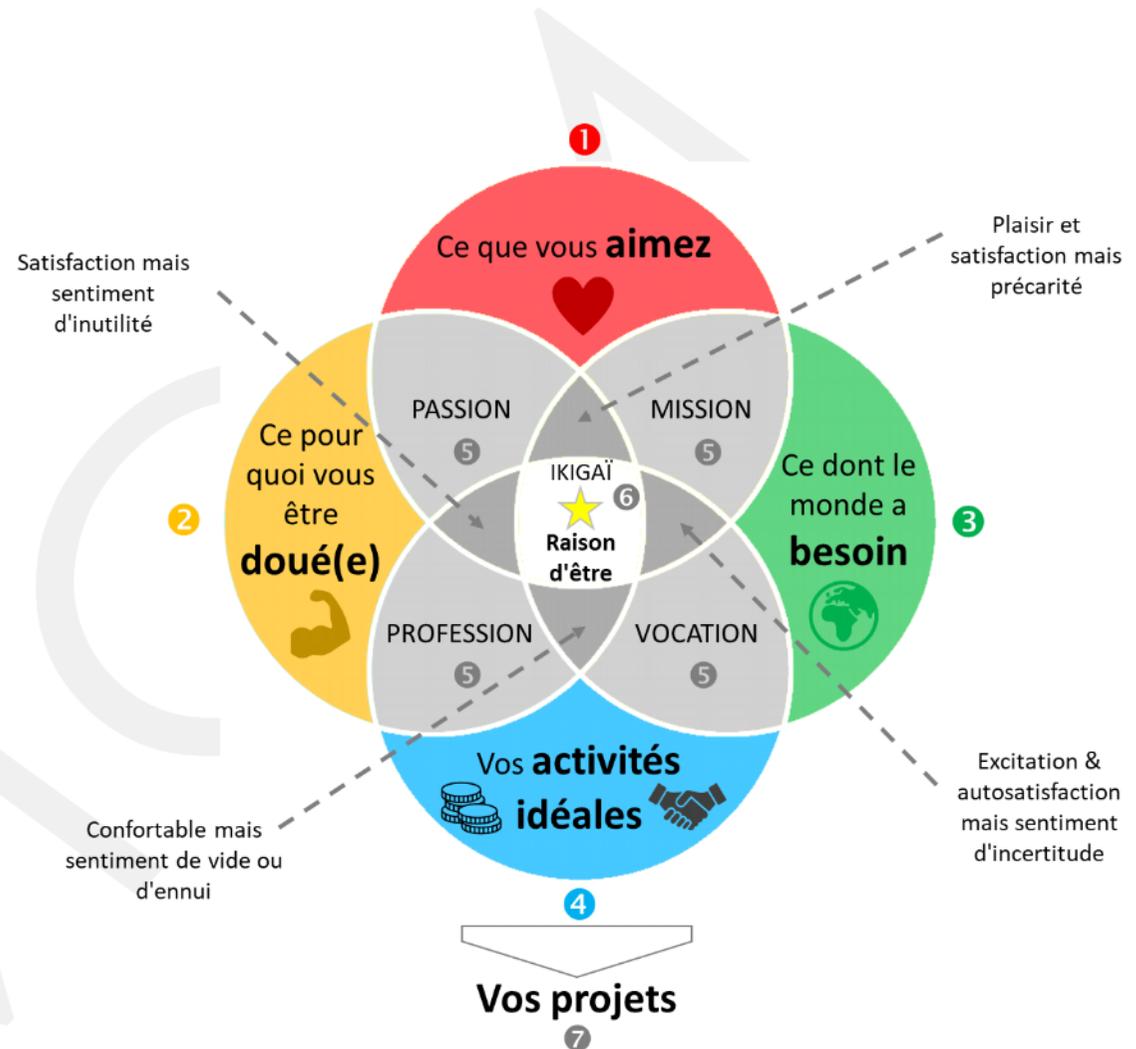
L'objectif est de trouver **un équilibre entre ces 4 éléments** que nous allons explorer étape par étape :

- 1 Ce que vous aimez
- 2 Ce pour quoi vous êtes doué(e)
- 3 Ce dont le monde a besoin et comment vous pouvez y contribuer
- 4 Vos activités idéales (bénévoles ou rémunérées)

Puis nous explorerons :

- 5 Les interactions entre les 4 domaines : votre passion idéale, votre mission idéale, votre profession idéale et votre vocation idéale.
- 6 La découverte de votre ikigai
- 7 Vos projets et actions prioritaires

Vous êtes prêt ? C'est parti ! 😊





Exercice 1 - Ce que vous aimez – Cercle 1

1) Listez ce que vous aimez faire

Notez dans le cercle **avec des mots clés** :

- Ce que vous prenez plaisir à faire, ce pour quoi vous ne comptez pas vos heures
- Ce qui vous rend heureux, qui vous donne le sourire, vous remplit d'énergie positive
- Ce qui vous fait oublier le temps qui passe
- Ce qui vous inspire, vous fait vibrer
- Ce que vous prenez soin à réaliser

Conseil

- Soyez parfaitement sincère et concentrez-vous uniquement sur ce qui vous passionne.
- Basez-vous sur des **tâches/activités**, des réalisations concrètes terminées ou en cours
- Pensez à des verbes d'action suivi de "me rend heureux.se" : Voyager me rend heureux.se,...

2) Listez ce que vous rêveriez de faire dans le futur.

De la même façon utilisez des mots-clés pour noter dans le cercle ce que vous rêvez de faire dans le futur

- Basez-vous sur vos rêves, vos désirs, vos envies
- **Utilisez des verbes d'action** suivi de "me rendrait heureux.se" : Voyager me rendrait heureux.se



Ce que vous aimez

Ce que j'aime faire

Ce que je rêve de faire





Exercice 2- Ce pour quoi vous êtes doué(e) – Cercle 2

1) Listez (mots-clés) ce que vous savez bien faire, vos talents

- Ce que vous faites sans avoir aucun doute sur vos capacités à le réaliser
 - Ce pour quoi vous avez une légitimité
 - Ce que vous faites bien naturellement, ce pour quoi vous avez un don, vos facilités
 - Ce qui vous rend fiers de vous
 - Ce que vous entreprenez d'instinct, sans hésitation, de manière fluide
 - Vos talents reconnus par les autres
 - Les tâches/missions que l'on vous confie les yeux fermés
- ~~~~~
- Commencez les phrases par "Je suis doué pour...".
 - Basez-vous sur des faits, des résultats concrets, des aptitudes reconnues.

2) Dans le futur vous pouvez être doué(e) pour... si vous vous en donnez les moyens

En plus des qualités que vous possédez déjà, listez ce pour quoi vous pourriez être doué(e) si vous vous en donnez les moyens.

- ~~~~~
- Utilisez des phrases telles « **Si je m'en donne les moyens, dans le futur je pourrais être doué pour...** ».



Ce pour quoi vous être **doué(e)**

Je suis doué(e) pour...

Je pourrais être doué(e) pour...



Uniquement des mots-clés



Exercice 3- Ce dont le monde a besoin – Cercle 3

C'est ici le moment de déterminer la place que vous souhaitez tenir dans ce monde, ce à quoi vous aimeriez contribuer (rémunéré et/ou bénévolat)

□ 1) **Ecrivez les valeurs qui guident vos actions**

- Pensez aux personnes que vous admirez et à ce qu'elles incarnent pour vous.
- Pensez aux actions dans lesquelles vous passez l'essentiel de votre temps, votre argent

□ 2) **De quoi vos clients potentiels ont-ils besoin ? (Activités rémunérées)**

Décrivez ce dont vos futurs clients ont besoin et les réponses que vous pouvez leur apporter avec vos compétences, vos talents, votre personnalité, vos produits.

□ 3) **De quoi votre entourage a-t-il besoin que vous pouvez apporter ? (Activités bénévoles)**

- Pensez à vos proches, amis, associations, vos voisins, votre région, votre pays, le monde...
- Commencez vos phrases par « ... a besoin... »

□ 4) **A quoi vous aimeriez contribuer pour rendre le monde meilleur ?**

Quelle empreinte souhaiteriez-vous laisser ?

- Je souhaite contribuer à ... (une phrase, un slogan)



Ce dont le monde a
besoin

Mes valeurs

Mes clients potentiels (Rémunéré)

Mon entourage (Bénévolat)

Je souhaite contribuer à ...





Exercice 4- Vos activités idéales – Cercle 4

Il s'agit ici de déterminer **vos activités idéales**.

□ 1) « **Aujourd'hui, je gagne ma vie avec** »

Notez ce pour quoi vous avez été ou vous êtes rémunéré, que cela vous rende heureux ou pas.

- Pensez à vos réalisations en cours ou terminées

□ 2) « **Dans le futur, j'aimerais gagner ma vie en ...** »

Pensez à d'autres sources de revenus envisageables :

- Vos talents, dons non encore exploités
- Des compétences que vous possédez et recherchées par les employeurs
- Vos activités pratiquées qui pourraient rapporter
- Les services/produits que vous possédez et pourriez envisager de vendre
- Vos passions avec un potentiel "commerce"
- Les connaissances que vous pourriez transmettre

□ 3) **Dans le futur, quelles activités non rémunérées pourrait vous rendre heureux(se) ...**

Listez les activités non rémunérées

- Pensez à vos envies de vous investir dans une association, une action caritative qui vous remplirait de joie et de sens, au bénévolat.
- Pensez à ce que vous aimeriez faire pour vous-même, pour le plaisir (Dessin, musique, sport, ...)

Interrogez-vous ici sur **la valeur** de vos actions, missions, réalisations, tâches quotidiennes, ce qui fait votre richesse, tant en terme « techniques » « qu'humains ».



Vos **activités idéales**



Je gagne ma vie avec...

Dans le futur, J'aimerais gagner ma vie avec...

Activités non rémunérées





Exercice 5- Découverte de votre IKIGAI

L'objectif est maintenant d'**étudier les intersections des cercles entre eux** c'est-à-dire les liens qui existent entre deux cercles.

1) Remplissez les 4 cercles ① ② ③ ④

Reportez ci-contre les mots-clés que vous avez noté dans les exercices précédents.

2) Etudiez les intersections ⑤

Synthétisez en 1 ou 2 mots **l'idéal** pour vos :

Passion = ce que vous aimez ET ce pour quoi vous êtes doué

Profession = ce pour quoi vous êtes doué ET vos activités idéales (payées ou non)

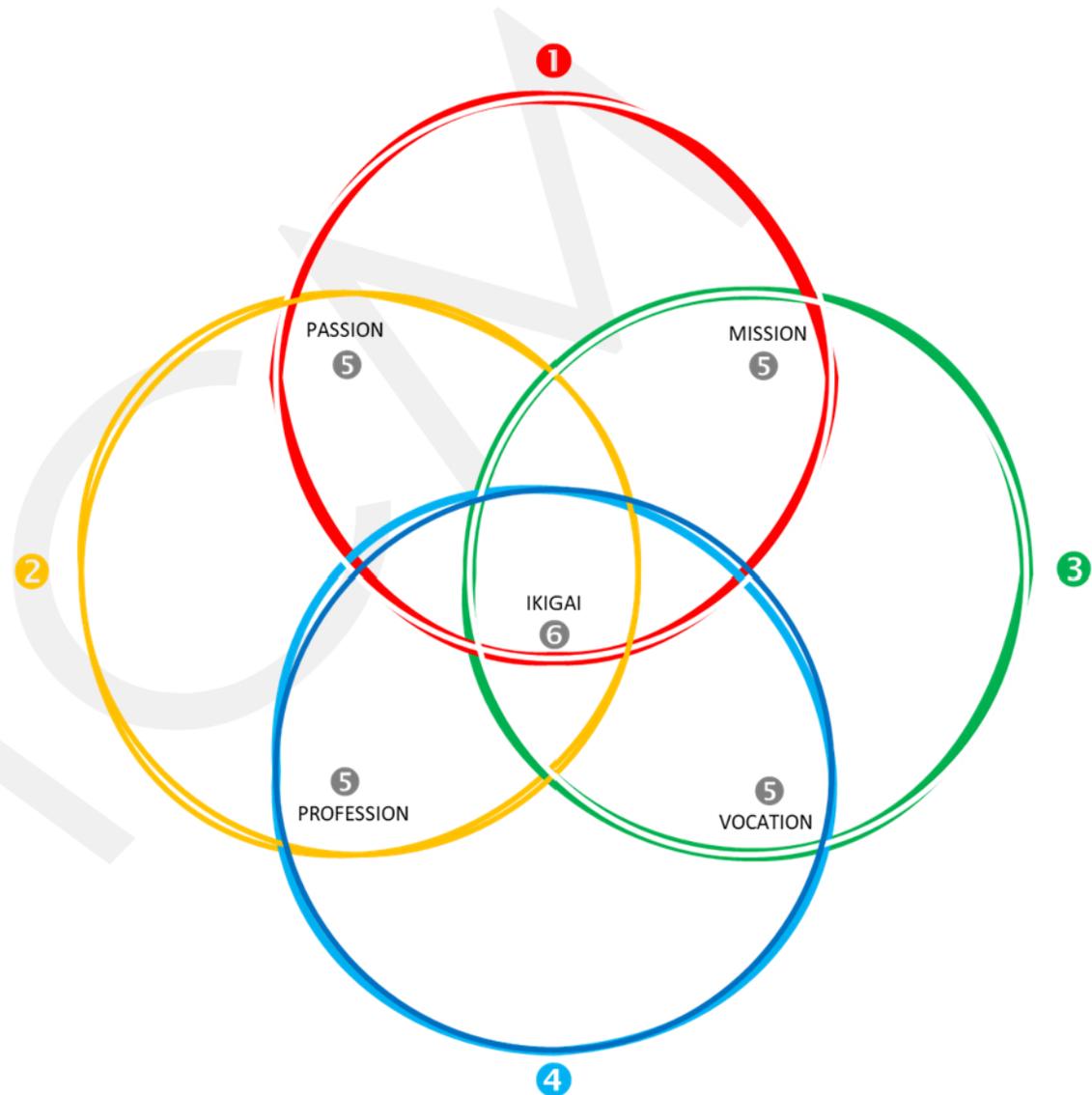
Vocation = ce dont le monde a besoin ET vos activités idéales (payées ou non)

Mission de vie = ce que vous aimez ET ce que vous pouvez apporter aux autres pour répondre à un besoin

3) Formulez votre ikigai ⑥

Cherchez les points communs de ces 4 éléments jusqu'à **trouver votre point d'équilibre : votre ikigai, votre raison d'être.**

Prenez du temps pour trouver une formulation qui **résonne en vous, vous fasse vibrer et vous stimule.** Vous pouvez choisir des verbes (...), une phrase du type « Le sens de ma vie est de »,





Exercice 6- Votre plan d'actions

La réflexion que vous avez menée avec les exercices précédents a mis votre ikigai sous les projecteurs. Cette réflexion a aussi fait émerger des projets, des actions que vous aimeriez faire vivre.

Ultime étape, l'objectif est maintenant de mettre en œuvre concrètement votre démarche de remise en cause, votre changement.

Vous cherchez ici à déterminer sur quels **projets prioritaires** vous allez vous investir, et quelles **actions prioritaires** vous allez mettre en place.

Il s'agit donc de choisir vos projets, de définir un plan d'action précis et de vous y tenir !

1) Définissez votre plan d'action

Mes 3 actions prioritaires

Mes autres actions

Conseil

- Il s'agit ici d'une première approche de votre plan d'actions. Vous pourrez vous organiser ultérieurement pour l'enrichir et le faire vivre avec un véritable suivi de plan d'actions ou une gestion de projets.



Félicitations ! Pour aller plus loin...

Félicitations ! Si vous êtes ici, c'est que vous avez déjà avancé dans la recherche de votre ikigai, votre raison d'être.

Prenez maintenant le temps de vous rendre compte du travail que vous avez effectué :

Vous avez fait le point sur ce que vous aimez et ce que vous aimeriez faire, sur ce que vous savez faire et vos talents, sur vos valeurs, sur ce que vous pouvez et voulez apporter au monde et à votre entourage, sur les activités rémunérées ou non que vous souhaitez exercer dans le futur.

Vous avez fait émerger des éléments qui caractérisent vos passion, profession, vocation et mission idéales.

Enfin vous avez peut-être formulé en une phrase votre ikigai.

Pas mal, non ?

Pour aller plus loin

Ce cahier d'exercices est une version très simplifiée d'une méthode complète. Vous avez eu probablement des difficultés sur certains points, des questions restées sans réponses, des interrogations, ressenti un besoin d'accompagnement... C'est normal !

Ce qui est important ici est d'avoir touché des doigts la puissance de la méthode sous-jacente à ces exercices.

Pour aller plus loin, pour approfondir votre travail et en tirer tous les bénéfices, vous trouverez des informations sur ma méthode, sur mon offre ici sur mon blog (cliquez) : www.trouver-son-ikigai.com

Et n'oubliez pas : trouver son ikigai revient à connaître sa « raison d'être » et donc sa « joie de vivre » !

Encore bravo pour le travail que vous avez réalisé ici ! 😊

Michel CALLEGARI

