

COMEÇAR PELO
QUE NÃO É IKIGAI

DIAGRAMA DE EMPREENDEDORISMO



NÃO É IKIGAI

ERRADO

ERRADO

O QUE VOCÊ
AMA FAZER

O QUE
É BOM
PARA O
MUNDO

O QUE
VOCÊ É
BOM EM
FAZER

O QUE VOCÊ
PODE SER PAGO
PARA FAZER

ERRADO

FAKE

NÃO É
IKIGAI

Em japonês existem duas palavras,
para o conceito de bem-estar
shiwase e ikigai,

Shiwase = Bem-Estar Hedônico

Ikigai = Bem-estar Eudaimônico

Características da Felicidade Hedônica

- Efemeridade: A felicidade hedônica é muitas vezes passageira. Pode ser comparada à sensação de comer um doce: é intensa, deliciosa, mas passa rápido.
- Dependência de Estímulos Externos: Muitas vezes, essa forma de felicidade é resultado de fatores externos, como comprar algo novo, receber elogios ou ter experiências prazerosas.
- Pode ser quantificada: A felicidade hedônica é frequentemente mensurável. Por exemplo, em estudos, os participantes podem ser solicitados a avaliar seu nível de prazer em uma escala após comer chocolate ou assistir a um filme engraçado.

Características da Felicidade Eudaimônica

- **Profundidade e Durabilidade:** Enquanto a felicidade hedônica é efêmera, a eudaimônica é duradoura e estável. Ela não é facilmente abalada por circunstâncias externas.
- **Ligada ao Propósito:** A felicidade eudaimônica está intrinsecamente ligada ao sentido de propósito e significado na vida. Envolve fazer parte de algo maior que si mesmo.
- **Autorrealização:** Está relacionada à ideia de se tornar a melhor versão de si mesmo, de realizar plenamente seus potenciais e talentos.
- **Integração de Experiências:** A felicidade eudaimônica envolve uma compreensão e aceitação profundas de todas as experiências da vida, sejam elas boas ou ruins

IKIGAI, palavra japonesa, que descreve os prazeres e sentidos da vida.

Consiste de *IKI* (viver) e *GAI* (razão), realização de desejos e expectativas, (生き甲斐), ou seja, o *IKIGAI* se constitui na busca pela razão de viver

A PRÁTICA DO IKIGAI CONCISTE DE CINCO PASSOS

- COMEÇAR PEQUENO
- LIBERTAR-SE
- HARMONIA E SUSTENTABILIDADE
- ALEGRIA NAS PEQUENAS COISAS
- ESTAR NO AQUI E AGORA.

Os princípios (passos) não têm ordem hierárquica, não são mutuamente excludentes nem precisam ser concomitantes, mas são vitais para a compreensão do *IKIGAI* e vão proporcionar orientação para que se possa absorver a ajuda da prática e refletir sobre a própria vida.

Ter um ikigai é a chave
para levar uma
vida feliz com corpo
e mente saudáveis

IKIGAI, termo usado em vários contextos e pode se aplicar a pequenas coisas diárias assim como a grandes objetivos e conquistas. É uma palavra tão comum que as pessoas, no Japão, usam no dia dia de forma bem casual. (Kamiya, 1966)

É um conceito bem democrático impregnado de comemorações à diversidade da vida.

Não é um conceito lógico ou
filosófico; é um fenômeno
experiential
da vida cotidiana que se
relaciona com a razão de ser
de alguém (Kamiya, 1966)

Ikigai não é conceitual e não pode ser compreendido sem uma experiência vivida. É um sentimento que surge em seu corpo quando você está “vivendo sua missão”

NO *IKIGAI* ENTRAMOS EM ESTADO DE FLUXO?

FLUXO (experiência máxima ou experiência ótima) é um estado mental onde o corpo e a mente fluem em perfeita harmonia, é um estado de excelência caracterizado por alta motivação, alta concentração, alta energia e alto desempenho.



Experiências de **FLUXO** são lembradas como os momentos mais felizes da vida da pessoa, os momentos onde ela se sentiu no seu melhor.

Sucesso não é uma
condição necessária
para se ter um bom

IKIGAI

A busca pelo sentido na vida está ligada ao autoconhecimento. A percepção sobre a razão de ser dificilmente estará completa sem o autoconhecimento.

Também deve-se entender que a identidade apresenta correlação entre o ser humano e seu trabalho.

São poucas as pessoas que se sentem felizes e com seu propósito realizado sem ter compreendido aspectos pessoais e profissionais.

dimensões para “medir” o *ikigai*

- emoções otimistas e positivas em relação à vida,
- atitudes ativas e positivas em relação ao futuro
- reconhecimento do significado da própria existência.

Exemplos de impacto na saúde (metanálises)

- recuperação mais rápida de cirurgia no joelho (Smith & Zautra, 2004);
- menor risco de incapacidade na velhice (Krause & Hayward, 2012);
- maiores chances de sobrevivência ao infarto do miocárdio (Koizumi et al., 2008);
- melhor funcionamento imunológico (Holt-Lunstad et al., 2011);
- melhor saúde subjetiva e qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS; Park et al., 2008).

“Quando a vida lhe lança um desafio, tentar encontrar um significado mais profundo em vez de evitar o desafio, isto é uma forma de *ikigai*”. (Kamiya, 1966).

HAINO BURMESTER

h.burmester@hc.fm.usp.br

hcxfmusp.org.br

11-2661-3877

Comissão sobre Medição do Bem-Estar (Japão 2011).

O governo examinou o conceito de bem-estar que é exclusivo do Japão e propôs indicadores para medir o bem-estar nacional. De acordo com este estudo, o bem-estar subjetivo, como conceito amplo, é indicado por três domínios:

- condições socioeconômicas
- saúde física e mental
- relacionamento

À Ética cabe determinar a finalidade suprema (o *summum bonum*), que preside e justifica todas as demais, e qual a maneira de alcançá-la. Essa finalidade suprema é a felicidade (eudaimonia), que não consiste nem nos prazeres, nem nas riquezas, nem nas honras, mas numa vida virtuosa.

A virtude se encontra no *justo meio* entre os extremos, e será encontrada por aquele dotado de *prudência* e educado pelo *hábito* (ética significa hábito em grego) no seu exercício. Virtude tem o sentido da excelência de cada ação, ou seja, de fazer bem feito, na justa medida, cada pequeno ato.