

2º ano do Ensino Médio _ 2º F_

Projeto de Vida: 19/11/2020

Semana 15:



O que é o 'ikigai', o segredo japonês para um vida longa, feliz e saudável

Você sabe por que se levanta pela manhã? Se consegue responder a isso, então, você já encontrou seu *ikigai*, um conceito japonês antigo que pode ser a chave para uma vida longa, feliz e saudável.

"*Ikigai* é a sua razão de viver", diz o neurocientista japonês. "É o motivo que faz você acordar todos os dias."

E se você não sabe o que mexe com você?

"Você precisa observar a si mesmo". "Parta do zero, olhe-se no espelho: que tipo de pessoa é você? Pense no passado e no que te dá prazer. Isso te dará uma pista."

Mas ampliar seu horizonte para objetivos maiores pode ser mais complexo. "Se você não sabe o que quer da vida, comece fazendo uma lista do que você não quer, quais situações te deixam desconfortável ou infeliz, quais atividades prefere evitar".

"Você pode descobrir que há várias coisas que te deixam feliz: aprender coisas novas, cuidar do jardim, ajudar outras pessoas, resolver problemas, fazer música... ou vender coisas, falar em público."

Atualmente quais são os seus "Ikigai"?

Ser feliz significa ter gratidão pela vida e estar de bem com ela."