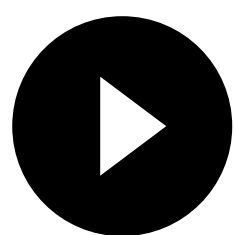




PODER DE CASA AULA 7 ESTUTURAÇÃO | DANDO MARGEM AO SIM

Seguimos com a playlist:



Assunção | conecta

A prática a seguir é uma adaptação do conceito japonês Ikigai, que significa, literalmente, razão de viver ou razão de ser. É a combinação das palavras japonesas iki (生き), que se traduz como vida, e gai (甲斐), que se traduz como valor. O intuito dessa prática é organizar alguns dos materiais internos que você já levantou, convidando a clareza possível sobre seus próximos passos profissionais.

Segundo a cultura japonesa, todas nós temos um ikigai, ou seja, um propósito na vida, ou uma atividade que nos deixa muito felizes, na qual somos boas e que, ao mesmo tempo, contribui para nossa comunidade.

O ikigai original é a união de:

- > o que você ama
- > aquilo que você é boa
- > pelo quê você pode ser remunerada
- > aquilo que o mundo precisa

Eu incluí um quinto ponto, dentro do que o mundo precisa, que faz sentido dentro da minha metodologia, que foi abordado extensamente na aula Minha Estrada, Meu Mestrado:

- > que portais já tivesse
- ou se te ajudar: "No que a Vida me especializou"?

Então, fica como uma mandala, assim:



Bora preencher o seu? Vai te trazer mais nitidez sobre seu trabalho autêntico :)

Desenhe uma mandala como a acima e, dentro dos espaços correspondentes, responda:

NO QUE SOU BOA:

Pegar a lista de superpoderes já feita e incluir:

No que sou boa desde criança? Que dons eu manifesto desde pequena?

O QUE AMO:

Há algum tópico que te entusiasma só de pensar nele? Por qual assunto você se sente estimulada a aprender sempre mais?

Que atividades animam sua alma, te energizam? Que atividades fazem o tempo desaparecer?

Quando você sente que está alinhada com sua essência?



PELO QUE POSSO SER PAGA:

Pelo quê você já foi remunerada na sua vida?

E pelo quê poderia ser que ainda não foi?

(essas duas perguntas podem revelar possibilidades de remuneração durante sua transição, caso seja seu caso. Talvez você faça algo para pagar as contas, com flexibilidade de tempo, enquanto vai criando um trabalho que reflita mais quem você é hoje)

Que tipos de modelo de negócio você conhece no ramo das suas paixões? Já existem outras pessoas ou empresas que você admira atuando nessa área? Se sim, como elas se remuneram?

QUE PORTAIS JÁ ATRAVESSEI?

Pegue o exercício Minha Estrada, Meu Mestrado, bem como as elaborações feitas sobre ele:

Quais portais você já atravessou e ganhou musculatura para ajudar outras pessoas a atravessarem? No que a Vida te especializou?

Caso seu trabalho autêntico desejado seja relacionado a apoiar pessoas a fazerem a travessia que você já fez, responda também às seguintes perguntas:

Qual foi seu ponto A? De onde você partiu?

E qual o ponto B já consolidado em si? Ou seja, onde você chegou com elaboração suficiente para apoiar outras pessoas?

Em que assuntos você se considera com experiência suficiente para apoiar outras pessoas?

Quem você pode ajudar a partir da sua experiência?



O QUE O MUNDO PRECISA:

Quando você olha para os portais atravessados, quando se conecta com sua própria evolução, o que percebe que pode ser melhor no mundo se mais pessoas passarem por curas similares às suas?

Se mais pessoas se comprometerem em trilhar o caminho de evolução que você já trilhou, o que seria diferente no mundo?

Que questões planetárias te tocam mais profundamente? Que causas te inspiram?
(podem ser questões bem práticas e palpáveis, como a fome/desigualdade/obesidade/desmatamento, ou questões mais sutis e abstratas, como a falta de compaixão/criatividade/autenticidade/consumismo)

Sobre o que você acha que a humanidade precisa aprender para evoluir: ter mais compaixão e tolerância, maior consciência ambiental...

CHEGANDO A UMA SÍNTESE...

Agora desenhe seu Ikigai e inclua as palavras chave que aparecem em cada área.

Algumas das respostas podem se sobrepor na mandala ikigai, o que não é um problema. O importante é ser honesta consigo mesmo: não há respostas certas ou erradas.

Depois de colocar tudo na mandala, **tire um tempo para meditar em cima do que apareceu de material. Uma meditação de olhos abertos, se permitindo olhar para a mandala Ikigai com olhar fresco, deixando que ela converse com você.**

O que salta a seus olhos?

Tente, sem pressa nem pressão, encontrar o que está no centro disso tudo. Deixe as respostas emergirem no seu tempo.

Abra-se para confiar na Vida.