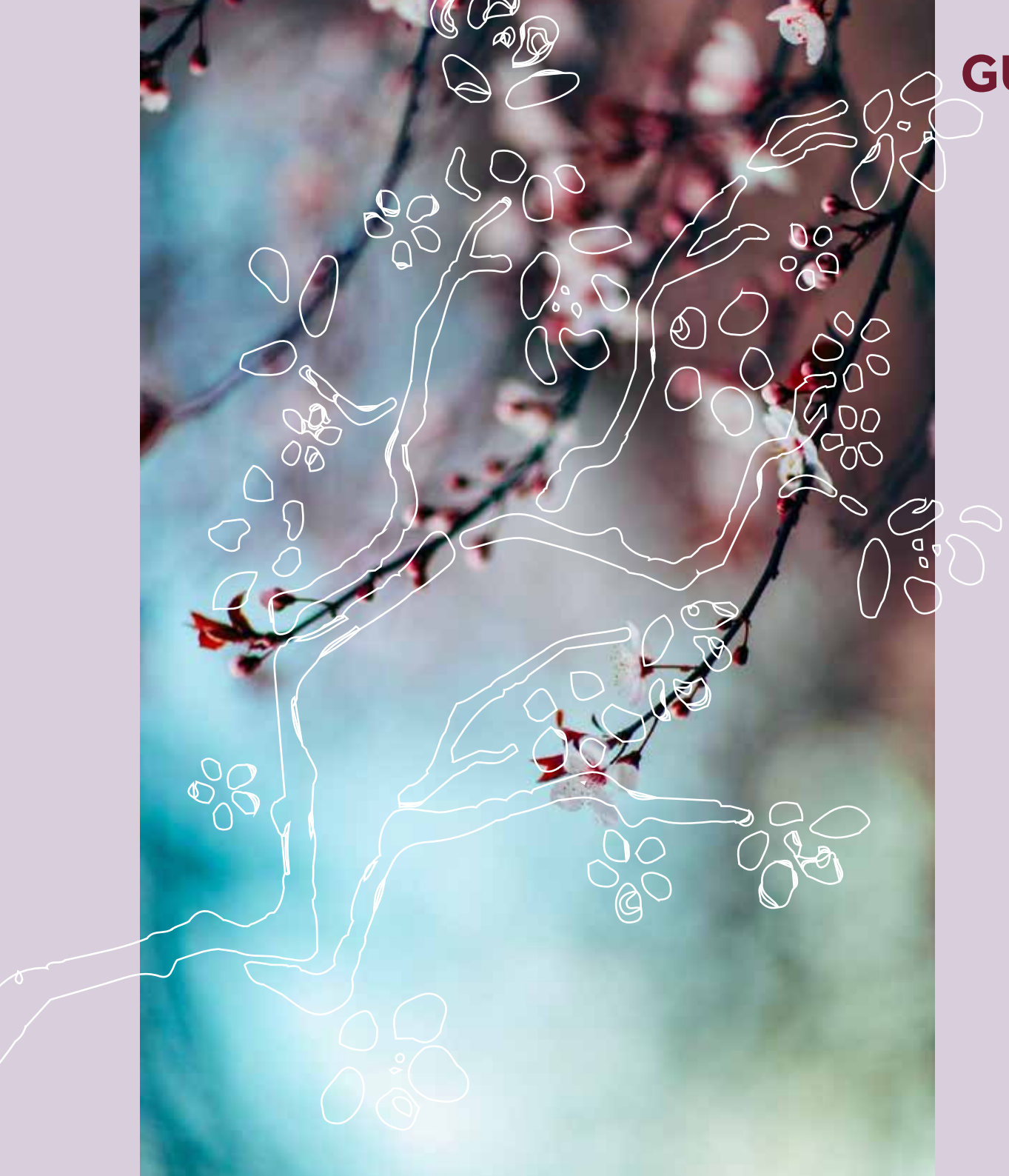


GUIA MENTALIDADE IKIGAI

Como ter uma vida longa e feliz

MARCELO PIMENTA

Guia Mentalidade Ikigai é uma contribuição do professor Marcelo Pimenta para que todos fortaleçam o seu propósito de vida nesse momento.

Referências:
GARCIA, Hector and MIRALLES, Frances. *Ikigai, The Japanese Secret to a Long anda Happy Life*.
MOGI, Ken. Ikigai, os cinco passos para encontrar seu propósito de vida e ser mais feliz.

Fotos:
Pixabay

Design e projeto gráfico:
Carolina Sudati . www.behance.net/carolinasudati
+55 11 979780236

Versão Beta – 05.06.2020, Gaia
Laboratorium Projetos Inovadores Ltda.
www.laboratorium.com.br

Produzido durante a pandemia do coronavírus

SUMÁRIO

BOAS VINDAS 04

introdução & conceito 05

fluxo 13

mindset 23

PRÓXIMOS PASSOS 30

MARCELO PIMENTA 31

DESCOBRIR NOSSO PROPÓSITO TRAZ SATISFAÇÃO, ALEGRIA E SENTIDO PARA NOSSAS VIDAS.

Preparei esse guia com o intuito de te ajudar na busca por uma vida melhor. Acredito hoje que a felicidade não se trata necessariamente de alcançar seu propósito. Mas de buscar viver intensamente.
Vamos juntos?

marceloapimenta

Caminhando pelo guia
você vai encontrar >

- diagramas
- fluxos em ação
- ideias/inpirações
- podcasts
- livros
- videos
- frases-estímulo

introdução & conceito

IKIGAI

É UMA EXPRESSÃO JAPONESA QUE SIGNIFICA SUA "RAZÃO DE SER" OU QUANDO VOCÊ DESCOBRE O MOTIVO QUE TE FAZ LEVANTAR DA CAMA TODOS OS DIAS.

Recorte e cole

Vida Criativa sem Medo

Segundo os japoneses, todos nós possuímos um Ikigai em nosso interior e devemos descobri-lo, torná-lo nosso e carregá-lo sempre. É como um objetivo-chave para nos afastar da desesperança e lidar com as adversidades. Ikigai: a filosofia japonesa para uma vida mais feliz!
Além de ser algo íntimo e prático, ajuda a trilhar o caminho do autoconhecimento, relembra os motivos para viver, ajuda a definir os objetivos e, além de tudo, nos aproxima da tão buscada felicidade.

Recorte e transforme em

um incentivo
um bilhete pra um parceiro
um marcador de páginas

Dobre

O DESAFIO NÃO É CRIAR SENTIDO PARA A VIDA, MAS DESCOBRIR NOSSO SENTIDO NA VIDA.

Dobre

LOMA LINDA, PENÍNSULA NICOYA, ICARIA, SARDENHA E OKINAWA SÃO AS CHAMADAS

ZONAS AZUIS

LOCAIS ONDE VIVEM AS PESSOAS MAIS LONGEVAS E FELIZES DO MUNDO. QUATRO DESSES CINCO LOCAIS SÃO ILHAS, O QUE SUGERE QUE COMUNIDADES MENORES, UNIDAS E COM RECURSOS ESCASSOS CRIAM AS CONDIÇÕES PARA A SOLIDARIEDADE E UNIÃO.

AS CINCO ZONAS AZUIS Assim são denominadas pelos cientistas e demógrafos as regiões em que há muitos casos de longevidade. A primeira dessas cinco zonas é Okinawa, no Japão, onde sobretudo as mulheres têm a existência mais longa — e sem doenças — do mundo. As cinco regiões identificadas e analisadas por Buettner em um de seus livros sobre as zonas azuis são:

1. **Okinawa, Japão** (sobretudo, o norte da ilha). A dieta da região inclui muitas verduras e tofu. Seus habitantes comem em pratos pequenos. Em sua expectativa de vida, além da filosofia ikigai, é importante o conceito de "moai" (grupo de amigos muito próximos).

2. **Sardenha, Itália** (especificamente as províncias de Nuoro e Ogliastra). Seus habitantes consomem muitas verduras e vinho. Trata-se de comunidades muito unidas, o que exerce grande influência na longevidade.

3. **Loma Linda, Califórnia**. Os pesquisadores estudaram um grupo de adventistas do sétimo dia que estão entre os mais longevos dos Estados Unidos.

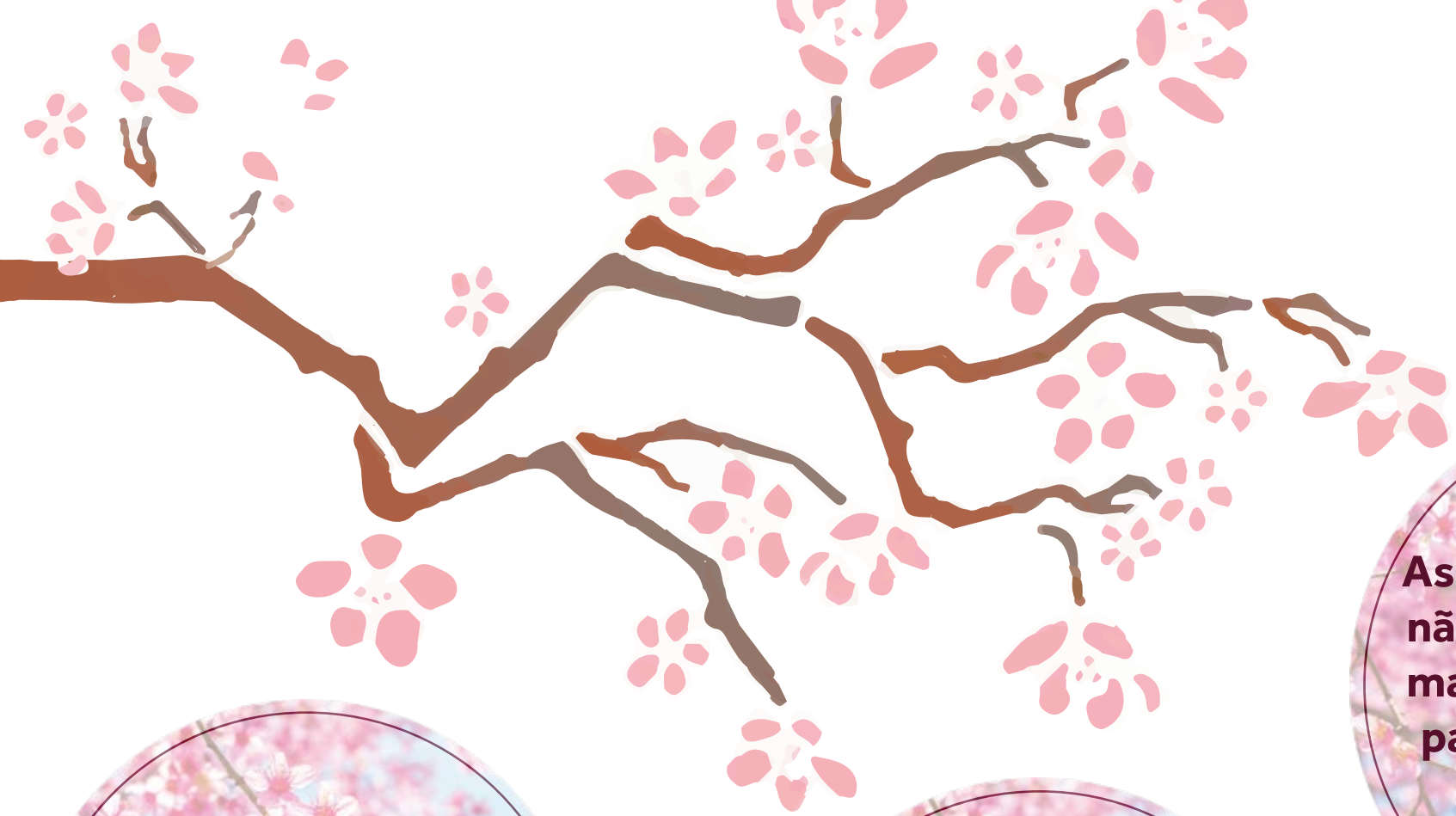
4. **Península de Nicoya, Costa Rica**. Muitos nativos passam dos noventa anos com uma vitalidade admirável. Grande parte dos anciãos se levanta às 5h30, sem grandes dificuldades, para trabalhar no campo.

5. **Icária, Grécia**. Um em cada três habitantes dessa ilha próxima à costa turca tem mais de noventa anos, o que lhe valeu o apelido de "a ilha da longevidade". Ao que parece, o segredo dos nativos remonta a um estilo de vida existente desde o ano 500 a.C. Clique no link abaixo e assista um modelo do projeto.

OS ELEMENTOS ESSENCIAIS PARA A FELICIDADE NESTA VIDA SÃO ALGO PARA FAZER, ALGO PARA AMAR, ALGO PARA TER ESPERANÇA.

DESCOBRIR O IKIGAI - NOSSA RAZÃO DE SER - NOS LEVA A UM ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA E EXCITAÇÃO CHAMADO FLUXO.

fluxo



As pessoas mais felizes não são as que chegam mais longe, mas as que passam a maior parte de suas vidas no estado do fluxo.

Quando você ama o que faz e faz o que ama nunca vai querer parar de fazer.

"Não busque a felicidade fora, mas sim dentro de você. Caso contrário, nunca a encontrará."
Epicteto

3 ESTADOS DE ÂNIMO

ESTADO
RELAXAMENTO

SINTOMAS
CHATEAÇÃO
TÉDIO
ENFADO
DESMOTIVAÇÃO

COMO PROVOCAR
TAREFAS REPETITIVAS E DESNECESSÁRIAS

ESTADO
FLUXO

SINTOMAS
ENTUSIASMO
ALEGRIA
EXCITAÇÃO

COMO PROVOCAR
DESAFIO NA MEDIDA CERTA

UTILIZA HABILIDADES EXISTENTES + NOVOS APRENDIZADOS + RECOMPENSA QUE INTERESSA)

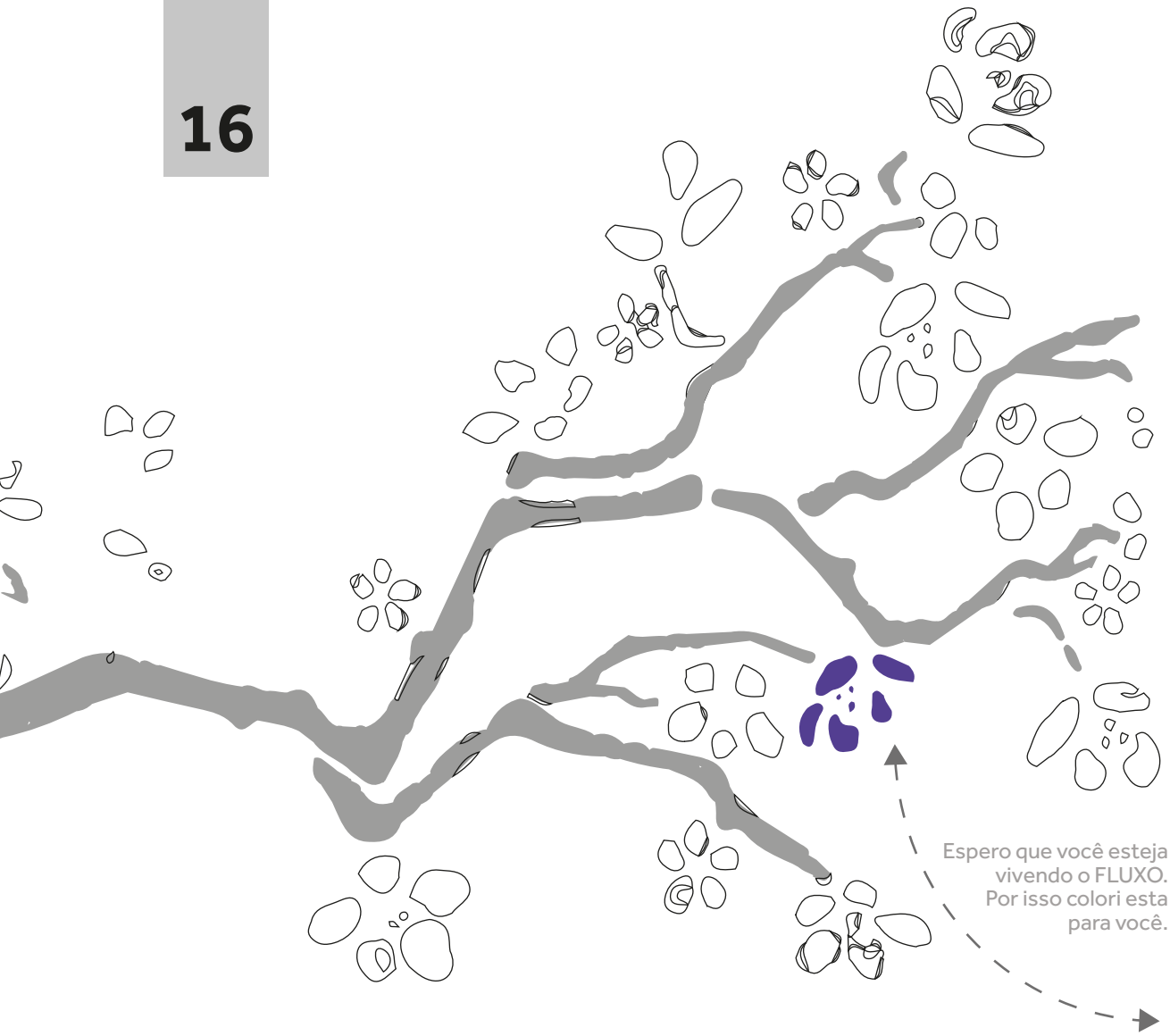
ESTADO
EXIGÊNCIA ALÉM DAS SUAS POSSIBILIDADES

SINTOMAS
ANSIEDADE
PÂNICO

COMO PROVOCAR
PEDIR COISAS IMPOSSÍVEIS
(SEJA PELA DIMENSÃO, PELO PRAZO, PELO DESPROPÓSITO)

QUANDO ENCONTRAMOS O NOSSO IKIGAI O FLUXO CRIATIVO FLUI.

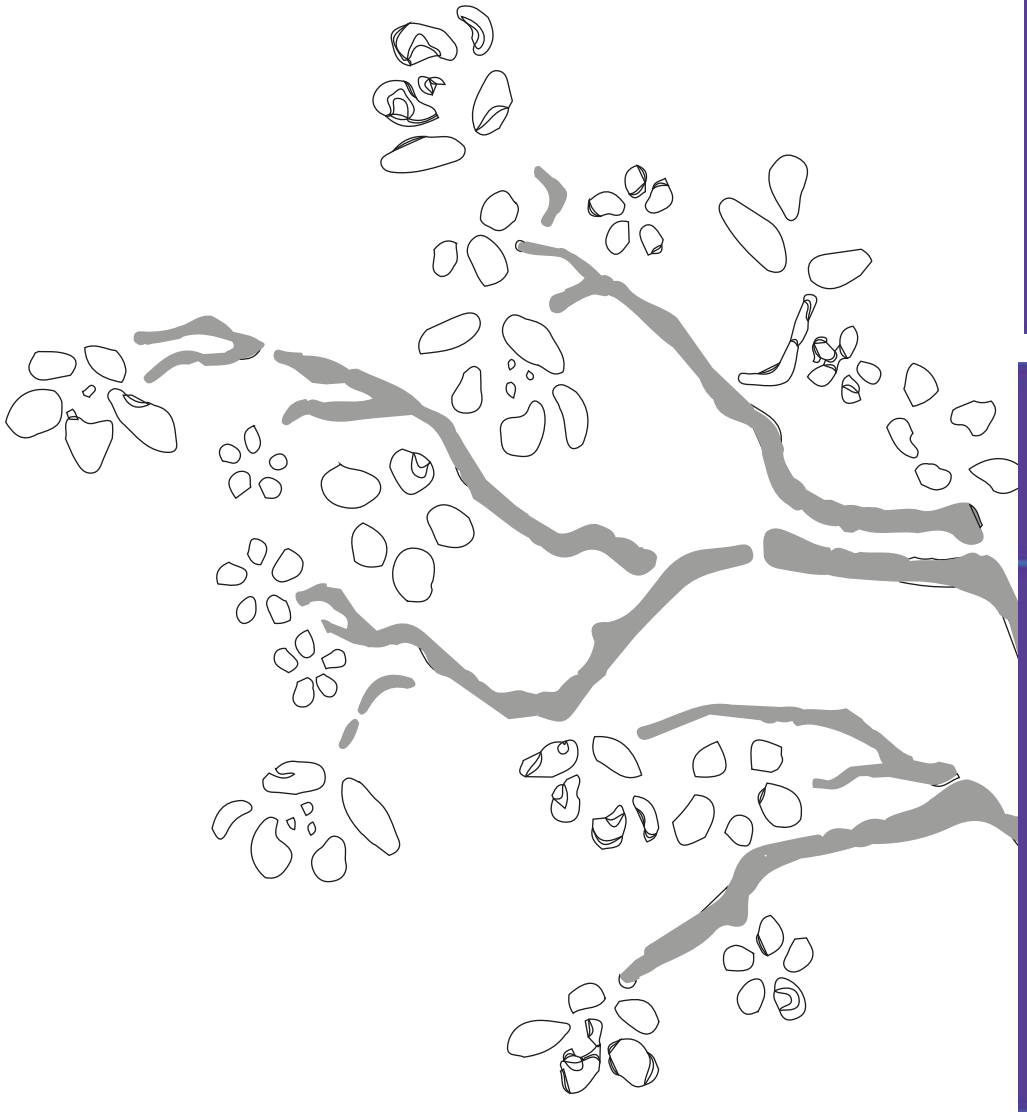
faça cartões pra te inspirar



FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
O EGO DESAPARECE; SABE QUE ESTÁ EM SINTONIA COM VÁRIAS ATIVIDADES EXTERNAS	AUTOCRÍTICA CONSTANTE, RECORRENTE DO EGO FRUSTRADO

FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
TUDO VALE À PENA	TUDO ENFADONHO, EXAUSTIVO E MOTIVO DE RECLAMAÇÃO #!@*

Você pode colorir as flores de acordo com o seu **FLUXO**

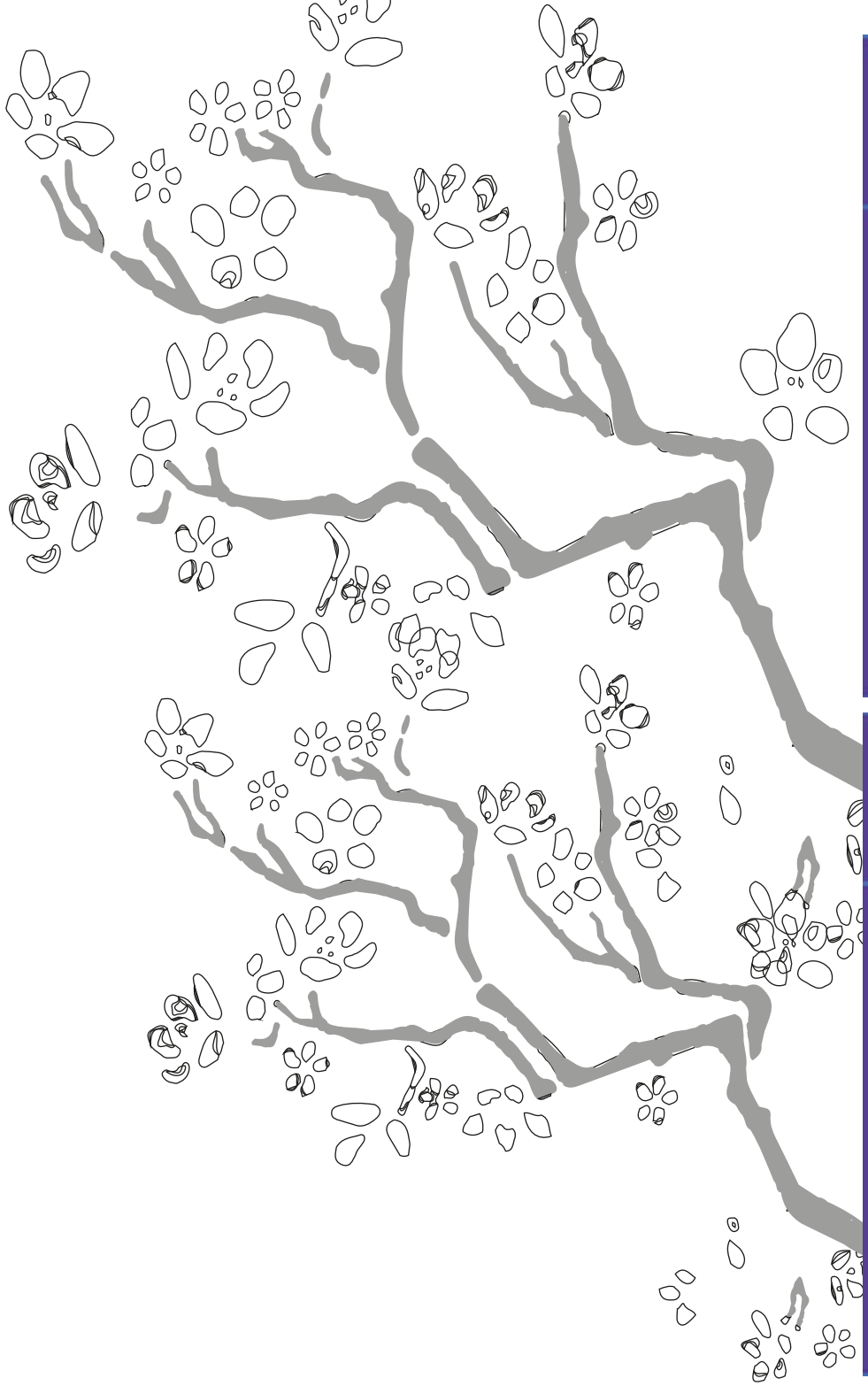


FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
CONFIANÇA E LIBERDADE PARA TENTAR (ERRAR E APRENDER)	PREOCUPAÇÕES SOBRE A PRÓPRIA VIDA (E A VIDA DE OUTRAS PESSOAS) IMPEDEM AÇÃO

FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
SABE O QUE FAZER A CADA MOMENTO	ESTÁ SEMPRE EM DÚVIDA SOBRE COMO PROCEDER

FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
AS HORAS VOAM	O TEMPO NÃO PASSA

FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
"ESTOU PREPARADO"	"AINDA NÃO ESTOU PRONTO"



FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
MENTE FOCADA	MENTE VAGANDO

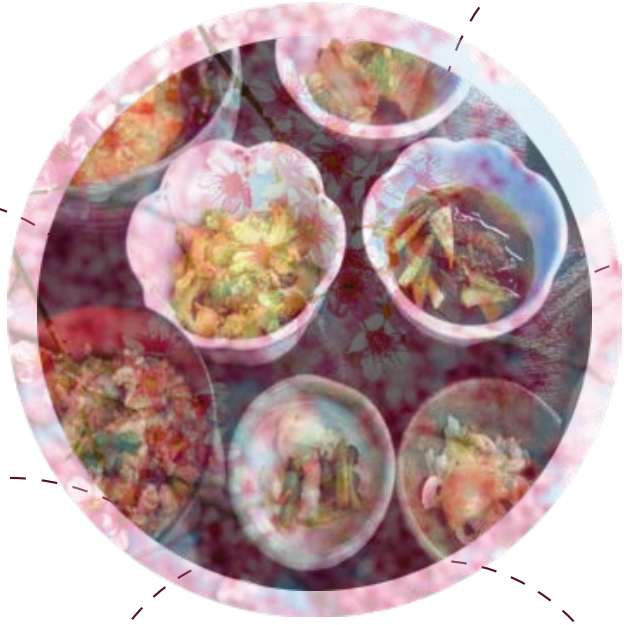
FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
VIVE O PRESENTE	PENSA SOBRE O PASSADO E O FUTURO

FLUXO (ESTADO DE ENTUSIASMO, ALEGRIA, EXCITAÇÃO)	FALTA DE PROPÓSITO (ESTADO DE TÉDIO, DESÂNIMO, DESINTERESSE)
CONFIANÇA E LIBERDADE PARA TENTAR (ERRAR E APRENDER)	TUDO ENFADONHO, EXAUSTIVO E MOTIVO DE RECLAMAÇÃO

Para colorir com o seu melhor parceiro.

Inspiração: Okinawa

A cidade consegue ter a maior expectativa média de vida do mundo, superior inclusive à media nacional. Isso faz com que sua dieta seja estudada por vários pesquisadores em todo mundo.



Pelo menos 7 tipos de frutas e vegetais são consumidos diariamente (em torno de 30% das calorias diárias). O peixe é ingerido pelo menos 3 vezes por semana (mesmo sendo a carne de porco a mais comum em todo o Japão).

As cores do arco-íris inspiram as várias cores à mesa. Pimenta vermelha, cenoura, espinafre, beringela, couve-flor, batatas, tofu e variados vegetais e legumes ajudam para que todo o espectro de cores esteja representado.

Eles praticam o hábito de parar de comer quando sentem-se 80% completos. A ideia é ficar "com um pouquinho de fome". Por isso, em geral o tamanho dos pratos e as porções no Japão são menores do que no Ocidente.

A taxa de mortalidade por problemas cardiovasculares é a menor de todo o Japão. Além da alimentação diferenciada, é também a única província do Japão sem trens urbanos. Todos caminham ou pedalam quando não andam de carro.

Pesquisas mostram que a alimentação média é composta por 206 tipos de alimentos, sendo que por dia são ingeridos 18 tipos diferentes de comida de verdade - se contrapondo a alimentação processada *fast-food*.

A população consome em média 1/3 do açúcar. Se comparado a todos os japoneses, comem 7 gramas de sal (quando a média japonesa são 12 gramas). E a dieta méda é de 1788 calorias (quando em todo o Japão a média nacional são 2.068).

#IKIGAI

SEGREDOS DA LONGEVIDADE:

1. NÃO SE PREOCUPAR
2. BOAS ROTINAS
3. CULTIVAR AS **AMIZADES**
4. VIVER SEM PRESSA
5. OTIMISMO

Conteúdos Inspiradores:

Blog Mentalidades

Grupo Telegram

mindset

Recorte e coloque em um lugar especial

Você é o protagonista da sua vida! Não deixe que fatores externos te paralisem

MARCELO PIMENTA

Recorte e presenteie alguém que você sente alegria em conversar

Tudo é relativo. Coloque sua mão no forno quente por um minuto e parecerá uma hora. Converse com uma pessoa interessante por uma hora e parecerá um minuto.

MARCELO PIMENTA

Recorte e cole ao lado do seu ikigai

O que são mapas mentais?

Recorte e presenteie um amigo

O importante não é o que acontece, mas sim a forma como você reage aos acontecimentos.

MARCELO PIMENTA

Recorte e presenteie um desconhecido

O código ichariba é uma expressão Japonesa que complementa o ikigai. Ele significa "trate um desconhecido Como um irmão mesmo que seja a primeira vez que o encontre". É a base para estar aberto a criar Relaçõs duradouras, prósperas e sinceras

MARCELO PIMENTA

Recorte e deixe na mesa da sua casa

Resiliência é nossa habilidade para lidar com as quedas. Quanto mais resilientes, mais fácil será o desafio de levantar e seguir com disposição para trabalhar pelo nosso propósito.

MARCELO PIMENTA

PRÓXIMOS PASSOS

Essa é a primeira versão desse guia que tivemos a coragem de lançar nessa versão devido aos feedbacks positivos recebidos na versão alfa. De qualquer forma,continuo no aguardo dos seus comentários, por favor, para **marcelo@pimenta.com.br.**

Conheça o Curso Ikigai na Prática, disponível na UDEMY. Nele você vai encontrar o passo-a-passo dos exercícios e práticas necessárias para você ativar seu IKIGAI em **www.udemy.com/courses/ikigai-na-pratica/**

Se você quer participar do grupo de mentoria do professor Marcelo Pimenta sobre ikigai acesse:

PROGRAMA IKIGAI

www.mentalidadeikigai.com.br

Inquieto e criativo, **MARCELO PIMENTA** se tornou empreendedor logo depois da faculdade. E foi se colocando à frente de vários negócios bem-sucedidos que descobriu que, para inovar não existe receita e sim um princípio básico: a prática.

Depois de estudar bastante sobre o assunto e de aplicar o que aprendeu, encontrou ferramentas práticas que fazem toda a diferença no dia-a-dia e se tornou um especialista em descomplicar a inovação.

Professor da ESPM, consultor credenciado pelo Sebrae desde 2010, palestrante de grandes eventos como o TEDx e co-criador do Protagonistas, um programa de aceleração de resultados, Marcelo Pimenta é, antes de tudo, um aprendedor.

Um profissional que se dedica a apoiar empreendedores, empresários e alunos para que recuperem sua confiança criativa e possam inovar nos negócios, nos projetos e na vida.

Saiba mais em: **www.marcelo.pimenta.com.br**
E acesse os QR Codes para descobrir novas conexões:

Linkedin

Podcast

Caia sete vezes, levante-se oito.

Provérbio Japonês

mentalidadeikigai.com.br

MARCELO
PIMENTA