

Ikigai

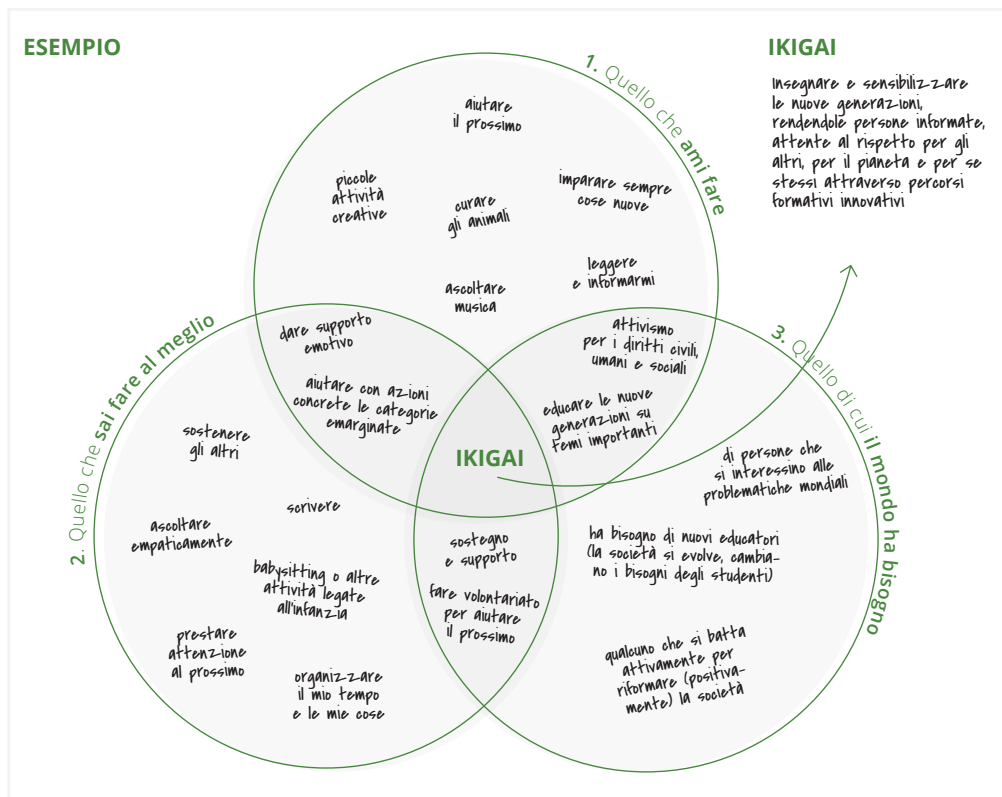
🕒 60 min

IKIGAI (生き甲斐)

iki (vivere) + gai (ragione)

È l'equivalente giapponese di espressioni italiane quali "ragione di vita", "ragion d'essere".

Un ikigai può fungere da bussola per orientarsi nelle decisioni di vita, è una riflessione personale e attenta sulle proprie capacità, sui propri sogni e sul contesto in cui siamo immersi.



Obiettivi

Questa attività ci dà l'opportunità di indagare i nostri propositi, visualizzarli e comprenderli. Un momento per riflettere sulle direzioni da percorrere lungo il nostro viaggio, sapendo che potrebbero essere diverse e cambiare nel tempo. L'importante è che non siano strade imposte e prefissate, ma personali e che sentiamo vicine. Il concetto di ikigai, infatti, si riferisce alla sensazione di vivere un'esistenza quanto più ricca di significato e ci permette di ragionare sulle possibili direzioni da intraprendere, mettendo a sistema le cose che amiamo fare, quelle che ci riescono meglio e quello di cui il mondo ha bisogno.

Indicazioni utili per lo svolgimento

- Poniti le domande presentate al margine dei tre cerchi, partendo dal punto 1 e procedendo poi con il 2 e il 3.
- Annota le tue risposte all'interno dei cerchi, posizionandole nel punto più opportuno. Nel caso in cui le tue risposte rispondano a più di un cerchio, inseriscile nelle intersezioni dei diversi cerchi.
- Usa diversi colori, se utile. Ad esempio, se hai bisogno di differenziare ciò che è vero oggi e ciò che vorresti ottenere.
- Torna più volte sul tuo ikigai, a distanza di giorni, mesi o addirittura anni.



1 QUALI SONO LE TUE PASSIONI?

- Cosa fai quando hai tempo libero?
- Quando svolgi un compito, in quali attività potresti perderti per ore?
- Se dovessi parlare in pubblico di un argomento a scelta, quale sceglieresti?
- Se avessi già grandi risorse finanziarie, a cosa dedicheresti il tuo tempo?

2 QUALI SONO LE TUE COMPETENZE?

- In cosa ti chiedono consiglio o aiuto gli amici/le amiche?
- Nello studio o nel lavoro, cosa ti viene meglio o più facile? (scrivere, analizzare, organizzare, ideare, ...)
- Hai mai vinto premi o borse di studio? Per cosa?
- In quale/i materia/e hai i voti migliori?
- Quali sono le competenze che ti attribuiresti?

3 COSA CERCA IL MONDO DA TE?

- Ci sono problemi sociali, ambientali, economici che ti stanno più a cuore e che vorresti contribuire a risolvere? (cambiamento climatico, guerre, disuguaglianze, solitudine, ...)
- Quali sono i problemi della tua città o regione che ti preoccupano di più? (inquinamento, pochi spazi verdi, poco lavoro, poche attività culturali, ...)
- Hai mai pensato di attivarti (o ti sei già attivato/a) per questioni che senti vicine? (calamità naturali, bullismo, discriminazione, ingiustizie nei confronti di persone che conosci o meno, ...)
- Chi ti conosce, ti definirebbe un paladino/ una paladina dei/delle...? (diritti umani, animali, ambiente, donne, diversità/ multiculturalità, svantaggiati, ...)
- Chi ti conosce ti ha mai detto che sei particolarmente bravo/a con una categoria specifica (anziani, stranieri, bambini, persone in difficoltà, animali ...)?

