

## **Dia 1 - Pegue um caderno e uma caneta para começar um diário IKIGAI.**

Em seu diário, liste pelo menos 10 coisas que você gosta de fazer. Nos próximos 10 dias, tente fazer um deles a cada dia por alguns minutos.

Em seu diário, liste pelo menos 10 pessoas em sua vida que são importantes. Em seguida, escreva pelo menos três maneiras de mostrar que são importantes.

## **Dia 2 - Escreva sobre um dia ideal para você, baseado em suas circunstâncias atuais.**

O que você faria em termos de comida, sono, trabalho, tempo com entes queridos e assim por diante?

Então comece a planejar esse dia na realidade.

## **Dia 3 - Comece a ver suas finanças.**

Quando foi a última vez que você olhou seu orçamento para ver se está no caminho certo?

Você tem um? Cerca de 50% dos brasileiros não.

Sim, nós sabemos, a palavra orçamento é tão excitante quanto a palavra dieta.

Mas não precisa evocar imagens de miséria e privação. Em vez disso, pense nisso como uma ferramenta para ajudá-lo a seguir seu IKIGAI e aproveitar ao máximo a vida.

1º- Onde você pode cortar gastos sem arruinar a qualidade de sua vida.

2º- Obtenha uma caixa ou jarra para economizar dinheiro ou abra uma conta online.

Comece a economizar para um "fundo de emergência" de 3 meses de todas as despesas da casa, para o caso de o inesperado acontecer.

NOTA: Se você tem dívidas de cartão de crédito, aplique 75% do dinheiro economizado para pagar essa dívida, e 25% para o seu fundo emergente.

## **Dia 4 - Limpar um armário e escolher o que fazer com cada item:**

Manter

Doar

Vender

Coloque na pilha de venda de reciclados

Ou colocar fora para alguém tomar se precisar

Você ficará surpreso com a liberdade que sentirá.

Se você está lutando para deixar qualquer coisa, um critério a ser usado é se você usou ou não no ano passado. Se não, desista.

## **Dia 5 - livrar-se dos itens desnecessários na sua mesa no trabalho.**

Agora é a hora de acompanhar o depósito, sua lista de tarefas e qualquer outra coisa que esteja se acumulando.

Estudos mostram que um pouco de técnica na mesa mostra que você é uma pessoa produtiva.

Ser muito arrumado pode enviar a mensagem errada, então deixe algumas coisas de lado depois de limpar tudo.

Estudos também mostraram que há pelo menos 4 vezes mais germes em sua mesa do que, em média, deixam o assento.

Se você não trabalha em uma mesa, o que você pode fazer para limpar e melhorar sua área de trabalho? Por exemplo, se você dirige muito para o trabalho, você pode limpar seu carro?

Organize sua mesa em casa. Obtenha suprimentos conforme necessário para ajudá-lo a organizar papéis importantes, como pastas, envelopes e arquivos. Pense: "Um lugar para tudo e tudo em seu lugar".

## **Dia 6 - Escreva em um quadro de visão sobre como você se sente sobre o progresso que você vem fazendo.**

Você tem um quadro de inspiração, um orçamento e uma escrivaninha limpa em casa e no trabalho, ou uma área renovada que deve lhe dar energia positiva.

Que **cinco coisas** você poderia melhorar em sua vida que também o inspirariam e o ajudariam a seguir seu propósito na vida?

## **Dia 7 - Defina uma meta SMART (tecnologia de auto-monitoramento, análise e relatório) para algo que você gostaria de alcançar em determinado momento.**

Coloque em seu diário e acompanhe seu progresso.

O objetivo da data é definido considerando os seguintes pontos: Específico - Mensurável - Atingível - Relevante / Realista – Cronometrado.

Meu objetivo SMART é:

Prazo para atingir o objetivo:

## **Dia 8 - Veja como você gerencia seu tempo.**

Em seu diário, anote o que você faz a cada 30 minutos durante suas horas de vigília.

Você é apenas ocupado o tempo todo, ou você está realmente realizando coisas?

Mantenha seu registro de tempo durante todo o dia.

## **Dia 9 - Olhe para o seu registro de tempo de ontem.**

Onde você vê os desperdícios de tempo que você poderia se livrar para encontrar tempo para fazer mais para o seu IKIGAI?

Considere aprender mais sobre como gerenciar seu tempo para que você possa perseguir seu IKIGAI com paixão e direção.

## **Dia 10 - Avalie hoje seus 9 dias anteriores.**

Eles funcionaram bem? E sobre suas experiências. O que foi bem? O que poderia ter sido melhor nas 10 coisas que você relacionou no **1º Dia**.

Como foi o seu equilíbrio entre trabalho e vida pessoal? Mesmo ou fora de controle? Relacione sobre o que você poderia fazer para colocar as coisas de volta nos trilhos.

Como são suas "atividades da vida diária" em relação ao seu IKIGAI?

Você está gastando tanto tempo com trabalho ocupado, você não está perseguindo sua paixão e propósito?

Anote 4 coisas que você pode fazer, uma para cada dia do resto da semana, para seguir adiante com o seu IKIGAI.

### **Conclusão:**

Mantendo o bom trabalho você fez um excelente começo com o seu IKIGAI.

Você tem:

- + descoberto mais sobre o que faz você funcionar
- + Olhou para o seu estilo de trabalho
- + Considerou suas prioridades na vida
- + Explorou o mundo e buscou inspiração
- + Ação tomada para apoiar causas que são importantes para você
- + Aprenda a gerir melhor o seu tempo
- + Defina uma meta no dia 10 e agora pode acompanhar o seu progresso.

Agora você deve se sentir energizado e mais em sintonia com o seu ikigai.

Depende só de você!

Todos querem ser felizes na vida, mas cada um deles define a felicidade a seu modo. A coisa importante sobre encontrar o seu IKIGAI e agir para seguir é que ele cria uma vida orientada para o propósito que pode ser mais satisfatória do que qualquer mansão cheia de itens caros ou todo o poder e prestígio de ser uma pessoa famosa.

Tenha a coragem de começar a procurar o seu IKIGAI e veja a diferença que ele pode fazer na sua vida para o seu sucesso!

Conheça mais no [www.ikigaicoach.com.br](http://www.ikigaicoach.com.br)