

COMO DESPERTAR O SEU IKIGAI E FAZER DA SUA VIDA UMA OBRA DE ARTE

UNIT JAPAN-BRAZIL ART

12/04/2025

@junmabe



MABE
ACADEMY

VOCÊ SABIA?

- 76 % dos brasileiros se dizem infelizes com o seu trabalho.
 - Pesquisa foi realizada pela International Stress Management no Brasil (Isma-BR), com pessoas de 25 a 60 anos.

Quem é o Jun?



MABE
ACADEMY





Método MABE



M. Melhoria contínua

A. Atenção plena

B. Bons relacionamentos

E. Excelentes resultados

PRESENTE

Arquivo .pdf da apresentação de hoje

- Seguir o perfil @junmabe no instagram
- Postar uma foto da palestra no instagram e me marcar

@junmabe

PROBLEMAS RELACIONADOS COM A FALTA DE PROPÓSITO



- A segunda-feira é o dia mais detestado da semana.
- A procrastinação torna-se um problema.

Os 5 arrependimentos mais comuns à beira da morte



MABE

ACADEMY

1. Queria ter aproveitado a vida do meu jeito e não da forma que os outros queriam
2. Queria não ter trabalhado tanto
3. Queria ter falado mais sobre meus sentimentos
4. Não queria ter perdido contato com meus amigos
5. Queria ter me permitido ser feliz

Fonte:

Livro: *The Top Five Regrets of the Dying* (Os cinco maiores arrependimentos de quem está morrendo)
Bronnie Ware

O QUE É IKIGAI?



生き甲斐

- 生き – IKI – Vida | Viver
- 甲斐 – GAI – Razão | Valer a pena
- É uma filosofia japonesa que significa “razão de viver” ou “razão de ser”.

IKIGAI

- Palavra japonesa que descreve os prazeres e sentidos da vida.
- De acordo com os habitantes de Okinawa, o IKIGAI é a razão pela qual nos levantamos pela manhã.
- Ter um IKIGAI claro e definido, dá satisfação, felicidade e significado à vida.



MABE

ACADEMY

IKIGAI

- Todo mundo tem um IKIGAI.
- Encontrar o seu IKIGAI requer uma busca em si mesmo, profunda e prolongada.
- Descobrir o seu próprio IKIGAI faz com que você tenha mais satisfação na vida.

“IKIGAI dá propósito à vida ao mesmo tempo que dá determinação para seguir em frente.”

Ken Mogi





MABE

ACADEMY



DIAGRAMA DE MARC WINN

Cinco pilares do IKIGAI

Ken Mogi

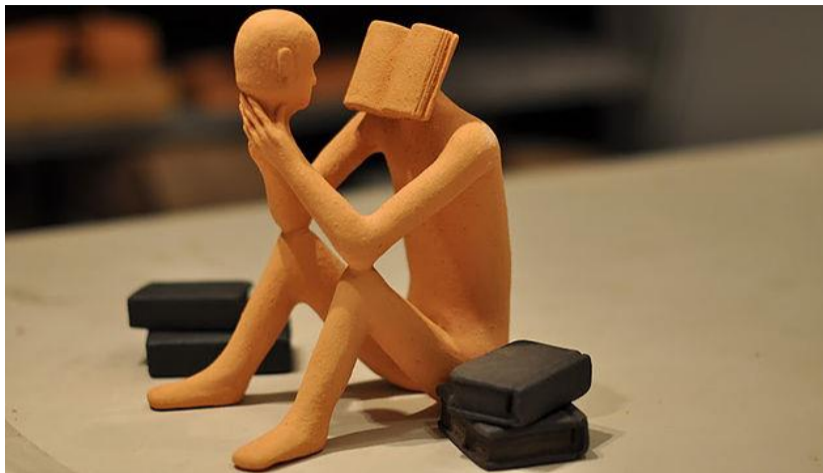


1. Começar pequeno (“Kodawari”: orgulho pelo que se faz)
2. Libertar-se
3. Harmonia e Sustentabilidade
4. A alegria das pequenas coisas
5. Estar no aqui e agora (“Flow” | “mindfulness” | “Ichigo ichie”)



MABE

ACADEMY



Encontrar seu IKIGAI é uma viagem que
começa e termina em você



MABE
ACADEMY



Descobrir o seu IKIGAI é reconhecer o que te faz
verdadeiramente feliz, o que te realiza



MABE

ACADEMY

É perceber as pequenas mudanças que podem transformar a sua vida





MABE

ACADEMY



Pare de atuar no piloto automático



MABE
ACADEMY

Não se compare a nada
nem a ninguém.

Todos temos talento, todos
temos algum tipo de
habilidade excepcional que
nos diferencia dos outros e
que devemos aproveitar,
nos apropriar e desfrutar.



MABE

ACADEMY

Faça a alegria das pequenas coisas funcionar para você, e assim você também pode começar seu IKIGAI de manhã.



MABE

ACADEMY

Quem encontra seu IKIGAI
carrega consigo tudo o que
necessita para uma vida
longa e feliz.



MABE

ACADEMY

Devemos nos conscientizar que é algo que exigirá muita coragem.



MABE

ACADEMY



O IKIGAI exige muito de você e faz com que você se sinta vivo, livre e cheio de energia independente da sua idade ou do seu estado físico, porque acima de tudo é um estado mental.

Despertar o seu IKIGAI pode transformar a sua vida



MABE

ACADEMY

- Você pode:
 - Viver mais
 - Ter boa saúde
 - Ficar mais feliz
 - Ficar mais satisfeito
 - Ficar menos estressado

- Subprodutos:
 - Tornar-se mais criativo
 - Tornar-se bem-sucedido

HISTÓRIA MANABU MABE



MABE
ACADEMY





MABE

ACADEMY

VOCÊS QUEREM MAIS UM PRESENTE?

PRESENTE 02

Consultoria Estratégica **GRATUITA** para te ajudar a:

- ✓ Alinhar sua vida e carreira ao seu propósito.
- ✓ Sair do piloto automático e aumentar sua produtividade.
- ✓ Valorizar e transformar o que você faz em algo lucrativo.
- ✓ Aplicar o método MABE na sua vida.

<https://forms.gle/FEFpqK2rcBMVgMF39>



MABE

ACADEMY



10 Leis do IKIGAI:

1. Mantenha-se sempre ativo (“nunca se aposente”).
2. Tenha calma.
3. Coma até 80% da capacidade do seu estômago (“Hara hachibu”).
4. Rodeie-se de bons amigos.
5. Coloque-se em forma para o seu próximo aniversário.
6. Sorria.
7. Reconecte-se com a natureza.
8. Agradeça.
9. Viva o momento.
10. Siga seu IKIGAI.



MABE

ACADEMY

Perguntas para auxiliar Você a despertar o Seu IKIGAI



- O que realmente te motiva?
- Quais são os seus talentos?
- Quais são as coisas mais importantes para você na sua vida? Pensar sobre isso lhe traz quais sentimentos?
- Você teve algum “insight” (revelação) durante a palestra que ajudaria a resolver algum problema na sua vida?
- Se você tivesse uma única opção para a pergunta: O que é mais importante na sua vida? Qual seria sua resposta?

DESAFIO



- Pense em um (01) objetivo.
- Quando você conseguir alcançá-lo, o que ganhará com isso?
- Identifique e escreva 3 ações que vai incluir no seu dia-a-dia que vão de encontro ao seu objetivo.
- De pé, organizem duplas ou trios e compartilhem as 3 ações com os colegas.



MABE
ACADEMY

GRATIDÃO!

Rafael Jun Mabe
+55 11 98415-6787
@junmabe

www.junmabe.com.br



MABE
ACADEMY