

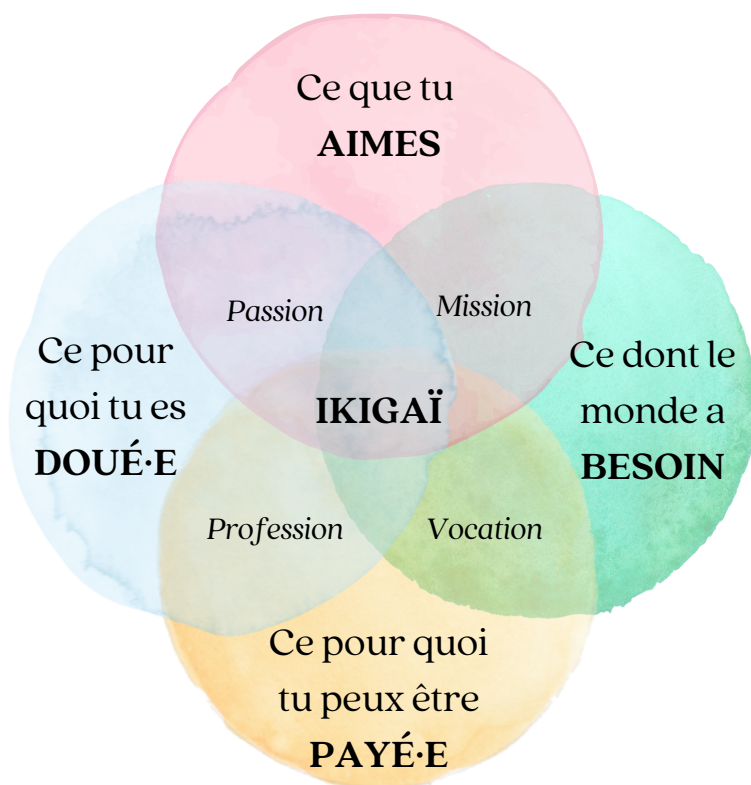
# TROUVER SA VOIE: IKIGAÏ

Ikigaï c'est l'équilibre parfait de ce qu'on aime faire, ce pour quoi on est doué·e, payé·e et dont le monde a besoin.

C'est une recherche qui prend du temps et se fait pas à pas.

Il est possible de trouver plusieurs activités qui soient son Ikigaï. C'est un processus plus qu'une solution immédiate à une équation.

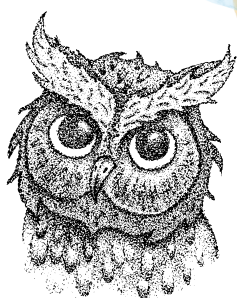
Rechercher son Ikigaï, c'est partir en exploration, une exploration qui peut prendre des mois, des années. L'Ikigaï sert de boussole pour ajuster son chemin et créer toutes les conditions nécessaires.



Ce document est fait pour vous aider dans la recherche de votre Ikigaï.

Vous pouvez le prendre dans l'ordre que vous voulez, si quelque chose ne vous aide pas, laissez vides. Des bons points de départ sont page 2, 5 ou 6 !

Il reste léger et n'est peut-être pas la bonne approche pour vous. Une recherche profonde bénéficiera énormément d'un accompagnement. Si vous voulez aller plus loin ou si vous avez du mal à remplir ce document, contactez-moi pour avoir de l'aide !



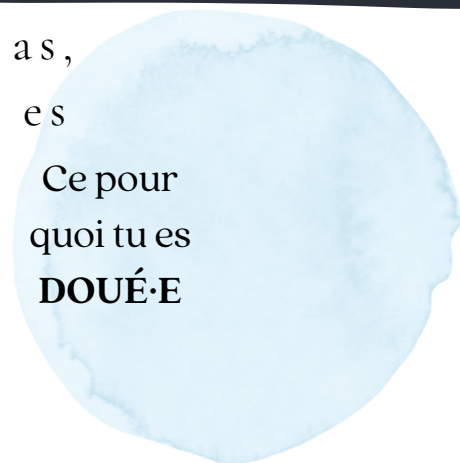
- ① Liste les choses que tu fais spontanément avec joie.

Ce que tu  
**AIMES**

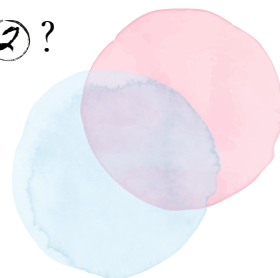


- ② Liste les compétences que tu as, ce pour quoi on te dit que tu es fort·e.


Ce pour  
quoi tu es  
**DOUÉ·E**



- ③ Qu'est-ce qui est à la fois dans ① et ②?



- ④ Liste ce pour quoi tu as déjà été payé·e ou aurais pu l'être.



Ce pour quoi  
tu peux être  
**PAYÉ·E**

- ⑤ Liste les causes qui sont importantes pour toi.



Ce dont le  
monde a  
**BESOIN**

- ⑥ Comment combiner ③ et ④?

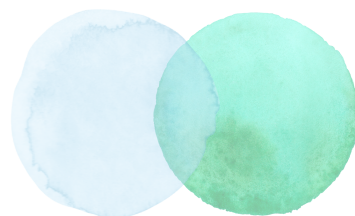




⑦ Comment combiner ⑥ et ⑤?

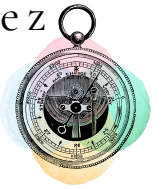


Champs libres pour tes  
propres questions !





Pour chaque activités rémunérées passées, évaluez de 1 à 5 la satisfaction sur chaque axe Ikigai :



Activité rémunérée	Qu'est-ce qui manquait pour que cela devienne mon Ikigai ?	Quels petits changements conduiraient à mon Ikigai ?





N'hésitez pas à me  
contacter pour avoir de  
l'accompagnement sur  
toutes ces questions !

