

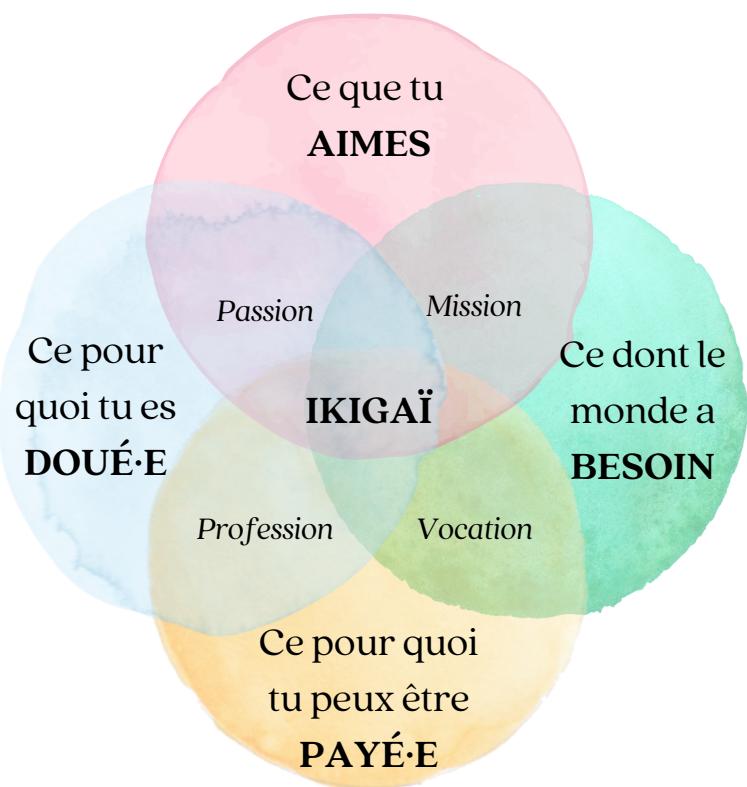
TROUVER SA VOIE: IKIGAÏ

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, laisser 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

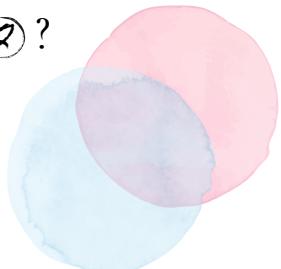


- 2) Liste les compétences que tu as, ce pour quoi on te dit que tu es forte.e.

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.



5

Liste les causes qui sont importantes pour toi.



6

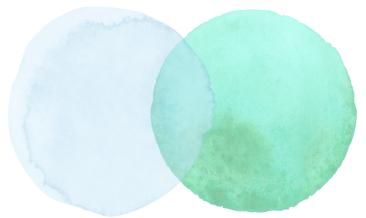
Comment combiner ③ et ④ ?



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 Ikigaï:

Activité rémunérée	Ce que j'aimes ?/5	Ce pour quoi je suis douée ?/5	Ce pour quoi je peux être payé.e ?/5	Ce dont le monde a besoin ?/5



Pour chaque activités rémunérées passées,
réponds aux deux questions :

Activité rémunérée

Qu'est-ce qui manquait pour
que cela devienne mon Ikigaï ?

Quels petits changements
conduiraient à mon Ikigaï ?





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

