

# Mon Cahier Ikigai

Un guide pratique et inspirant

« Celui qui a trouvé son Ikigai ne se lève pas pour travailler, mais pour réaliser sa mission. »

## Qu ' est-ce que l ' Ikigai ?

L ' Ikigai est un concept japonais qui représente la rencontre entre vos passions, vos talents, les besoins du monde et vos opportunités de rémunération. Ce cahier est conçu pour vous guider pas à pas vers votre propre Ikigai.

## 1. Ce que j ' aime

Quelles activités me donnent de l ' énergie ?


Quels sujets me passionnent depuis toujours ?


Qu ' est-ce que j ' aime faire même gratuitement ?


## 2. Ce pour quoi je suis doué(e)

Quelles qualités les autres reconnaissent en moi ?


Dans quel domaine j ' apprends vite et avec plaisir ?


Qu ' est-ce que je fais mieux que la moyenne ?


### 3. Ce dont le monde a besoin

Quels problèmes aimerais-je aider à résoudre ?


Quelles causes ou sujets me tiennent à cœur ?


Où mes compétences peuvent-elles être utiles ?


#### 4. Ce pour quoi je peux être rémunéré(e)

Quelles compétences sont recherchées et rémunérées ?


Quels besoins du marché correspondent à mes talents ?


Quelles activités pourraient devenir une source de revenus ?


## 5. La synthèse

Passion = Ce que vous aimez + Ce pour quoi vous êtes doué(e)


Mission = Ce que vous aimez + Ce dont le monde a besoin


Vocation = Ce dont le monde a besoin + Ce pour quoi vous pouvez être rémunéré(e)


Profession = Ce pour quoi vous êtes doué(e) + Ce pour quoi vous pouvez être rémunéré(e)


Formulez votre Ikigai en une phrase claire :


Exemple de sortie attendue :

« Mon Ikigai est de [activité ou mission principale], car j ' aime [ce que vous aimez], je suis doué(e) en [vos talents], le monde a besoin de [besoin identifié], et je peux être rémunéré(e) pour [votre profession]. »