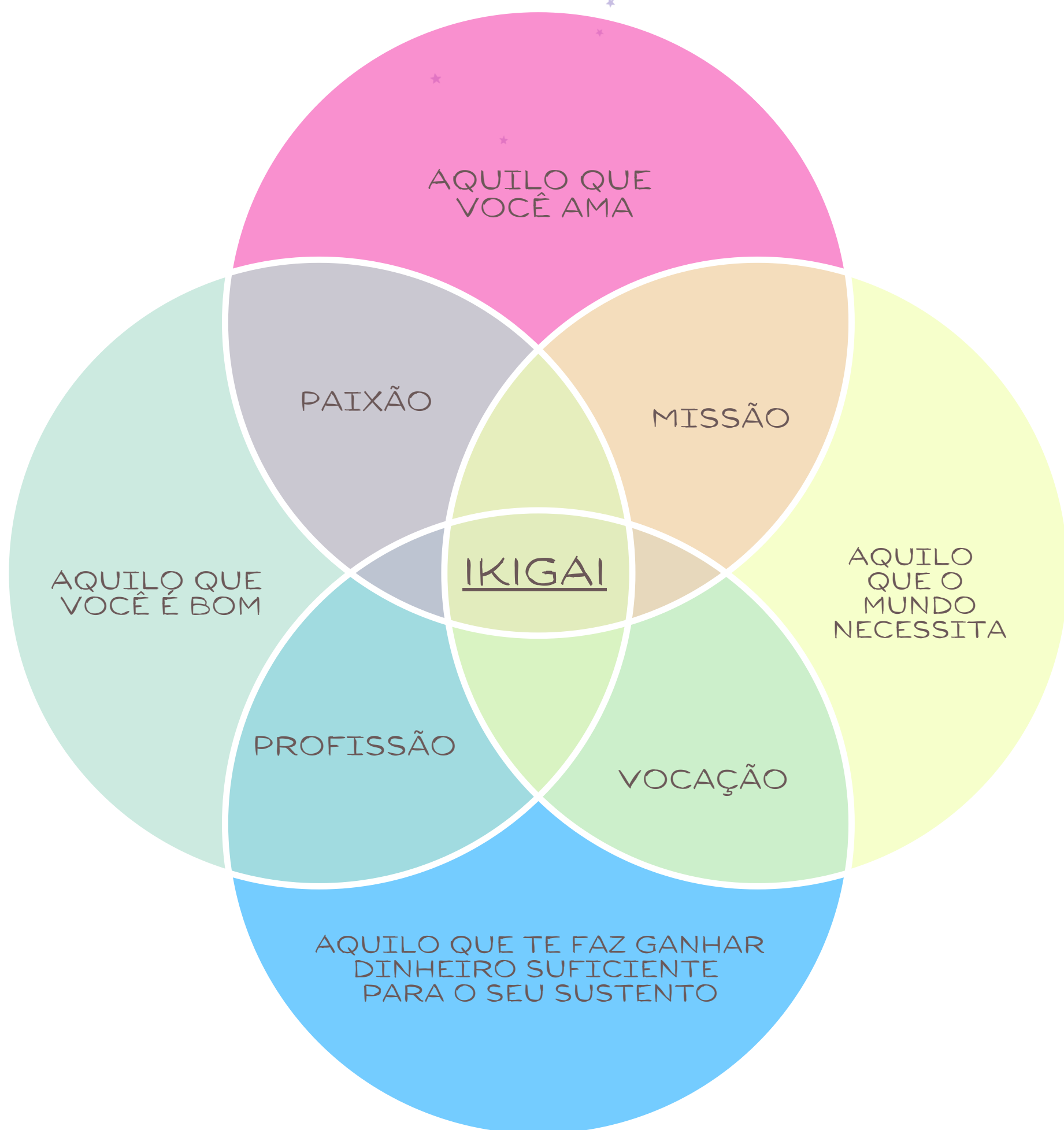


COMO ENCONTRAR SEU IKIGAI



PREENCHA CADA ITEM PARA DESCOBRIR O SEU PROPÓSITO DE VIDA. O MOTIVO PARA SE LEVANTAR DE MANHÃ.

PASSO 1. COMEÇAR PEQUENO

O primeiro passo para encontrar o seu ikigai é se livrar de uma mania de grandeza que parece atingir muita gente hoje em dia.

PASSO 2. LIBERTAR-SE

O segundo passo é você se libertar de ideias antigas que talvez não estejam alinhadas com aquilo que você realmente quer da vida.

PASSO 3. BUSCAR HARMONIA E SUSTENTABILIDADE

De nada adianta encontrar o seu ikigai se ele não trouxer harmonia para a sua vida e se ele não for sustentável a longo prazo.

PASSO 4. TER ALEGRIA NAS PEQUENAS COISAS

O quarto passo é não condicionar a sua felicidade ao cumprimento de grandes objetivos.

PASSO 5. ESTAR NO AQUI E AGORA

Por último, aprenda a viver o momento presente. Aprenda a aproveitar toda a jornada e não só o objetivo final.