ikigai /termo japonês/

A **razão** por que alguém levanta

da cama todos os dias

Sua motivação para viver!

Na terra do Sol Nascente, a palavra é

bastante conhecida e tem um

significado dinâmico: procura

constante por atividades que

provocam satisfação individual e

Aquilo que

é bom em

Diagrama de Marc Winn

O que você ama

IKIGAI

Aquilo pelo que podem

te pagar

Livro: "Ikigai: Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz."

Autores: Francesc Miralles e Héctor García. 2018

Do que o

mundo

precisa

coletiva.

Ter um ikigai

uma grande

paixão, dá

satisfação,

felicidade e

significado à

E para você, o

que faz você

acordar e

levantar da

cama hoje?

Uma pessoa.

música, um dever, um

passatempo..

Do que você

gosta? O que

você faz com

Então faca!

prazer?

uma causa,uma

animalzinho. um

vida.

claro e definido

Sorria. Sorrir é uma atitude que relaxa e atrai amigos.

Reconecte-se com a natureza.

passado e de temer o futuro. Tudo o que você tem é o dia de hoje. Faça o melhor uso possível dele para que mereça ser lembrado.

Siga seu Ikigai. Dentro de você há uma paixão, um talento único que dá sentido a seus dias e o estimula a dar o melhor de si até

**DEZ LEIS DO IKIGAI** 

Mantenha-se sempre ativo. Exercite sempre a mente e o corpo.

Manter a calma em todas as atividades do dia.

Rodeie-se de bons amigos. Eles são o melhor elixir para viver.

Cuide da saúde física, realizando atividades simples, como caminhadas e cuidar do iardim.

Agradeça. Dedique um momento do dia para agradecer e terá abundância de felicidade.

Viva o momento. Pare de se lamentar pelo

o fim.

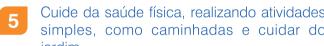
viver cem anos." PROVÉRBIO JAPONÊS











"Apenas em meio à atividade desejarás

## Remédios japoneses para mitigar o estresse

Tomar um banho demorado, escutando música enquanto relaxa. Use sais de banho.

Manter a mesa de trabalho, a casa, o quarto e tudo ao redor limpo e organizado.

Fazer exercício, alongamentos e respirações profundas.

Manter uma alimentação balanceada.

Fazer massagem na cabeça, pressionando-a com os dedos.

Praticar qualquer tipo de meditação. Recomendase ir a uma igreja ou templo.



# Alguns conselhos para prolongar a juventude da pele

Usar protetor solar no verão e sempre que ficar exposto por mais de uma hora ao sol.

Beber dois litros de água por dia.

Evitar alimentos muito salgados ou apimentados.

Não franzir o rosto com frequência, aproximando as sobrancelhas ou enrugando o nariz.

Lavar a pele com água limpa, sobretudo antes de se deitar.

Dormir por horas suficientes. Dormir bem é um fator antienvelhecimento definitivo.

## Seja Resiliente

atitude para nos manter concentrados no Concedei-nos, Senhor, a serenidade

aqueles que têm um **ikigai** bem claro é que sua paixão persiste, aconteça o que acontecer Mesmo quando a vida lhes apresenta um revés, quando tudo se toma um obstáculo, eles nunca se rendem. Continuam lutando, não importa o que aconteca.

Treinar a mente, o corpo e nosso estado emocional resiliente é fundamental para enfrentarmos os contratempos da vida.

### MARCAS DE VERANÓPOLIS

Terra da Longevidade

**Cidade Resiliente** 

**Resiliência:** capacidade de ser perseverante e seguir lutando em qualquer circunstância; que importa na vida.

Uma das características comuns a todos

Cidade Amiga do Idoso

Berço Nacional da Maçã

# envelhecer o seu corpo mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz."

Oração da Serenidade

necessária para aceitar as coisas que não

podemos modificar, coragem para mudar

aquelas que podemos e sabedoria para

"Se o tempo

distinguir umas das outras.

(por Reinhold Niebuhr)

AUGUSTO CURY (psiguiatra, professor e escritor brasileiro)









