



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 coletiva.**

Ter um **ikigai** claro e definido, uma grande paixão, dá satisfação, felicidade e significado à vida.

E para você, o que faz você acordar e levantar da cama hoje?

Uma pessoa, uma causa, uma música, um dever, um animalzinho, um passatempo... Do que você gosta? O que você faz com prazer?

Então faça!



DEZ LEIS DO IKIGAI

- 1 Mantenha-se sempre ativo. Exercite sempre a mente e o corpo.
- 2 Manter a calma em todas as atividades do dia.
- 3 Não coma até se encher. Facilite a digestão e coma até obter 80% de satisfação.
- 4 Rodeie-se de bons amigos. Eles são o melhor elixir para viver.
- 5 Cuide da saúde física, realizando atividades simples, como caminhadas e cuidar do jardim.
- 6 Sorria. Sorrir é uma atitude que relaxa e atrai amigos.
- 7 Reconecte-se com a natureza.
- 8 Agradeça. Dedique um momento do dia para agradecer e terá abundância de felicidade.
- 9 Viva o momento. Pare de se lamentar pelo 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.
- 10 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 o fim.

“Apenas em meio à atividade desejará viver cem anos.”
PROVÉRBO JAPONÊS



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. Recomenda-se 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

Resiliência: capacidade de ser perseverante e seguir lutando em qualquer circunstância; atitude para nos manter concentrados no que importa na vida.

Uma das características comuns a todos 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 torna um obstáculo, eles nunca se rendem. Continuam lutando, não importa o que aconteça.

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 Amiga do Idoso
 - Cidade Resiliente
 - Berço Nacional da Maçã



Oração da Serenidade

(por Reinhold Niebuhr)

Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para mudar aquelas que podemos e sabedoria para distinguir umas das outras.

“Se o tempo envelhecer o seu corpo mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.”
AUGUSTO CURY
(psiquiatra, professor e escritor brasileiro)

