

# Resumo do Livro Ikigai, de Sebastian Marshall,

Você quer conhecer a arte que o conduzirá aos seus propósitos de vida? O livro [Ikigai](#) nos ajuda a descobrir aquilo que está escondido dentro de cada um de nós, que gera equilíbrio e que, ainda, nos permite alcançar grandes conquistas.



A palavra Ikigai tem origem japonesa e não existe uma tradução exata para ela em nenhum idioma. No entanto, é usada para se referir à razão de ser de cada pessoa. Ou seja, é uma busca pelo objetivo em tudo o que se faz na vida, seja no relacionamento familiar, no trabalho, entre os amigos, lazer etc.

## Sobre o autor do livro Ikigai

Sebastian Marshall não é um mentor oriental. Na verdade, ele é um [empreendedor](#) que compartilha suas ideias sobre história, política, artes, negócio etc. por meio da escrita.

Marshall não se contentava com uma vida normal e, por isso, desde cedo decidiu adquirir uma série de habilidades em diversas áreas do conhecimento. Ele fez isso por meio de

curso presenciais e online, envolvendo vários assuntos de seu interesse.

O livro não é uma fórmula milagrosa para você encontrar o seu *ikigai*. Mas são dicas valiosas que o autor compartilha, com base em seus estudos e experiências pessoais.

Você pode continuar lendo o livro *Ikigai* aqui ou baixar o PDF, ao lado. Vamos lá!

## As bases do seu *ikigai*



Segundo Marshall, o *ikigai* é formado pela intersecção de quatro dimensões principais: paixão, vocação, profissão e missão. Mas, para compreender cada uma delas, o autor sugere boas práticas ou estratégias, sobre as quais vamos falar a seguir.

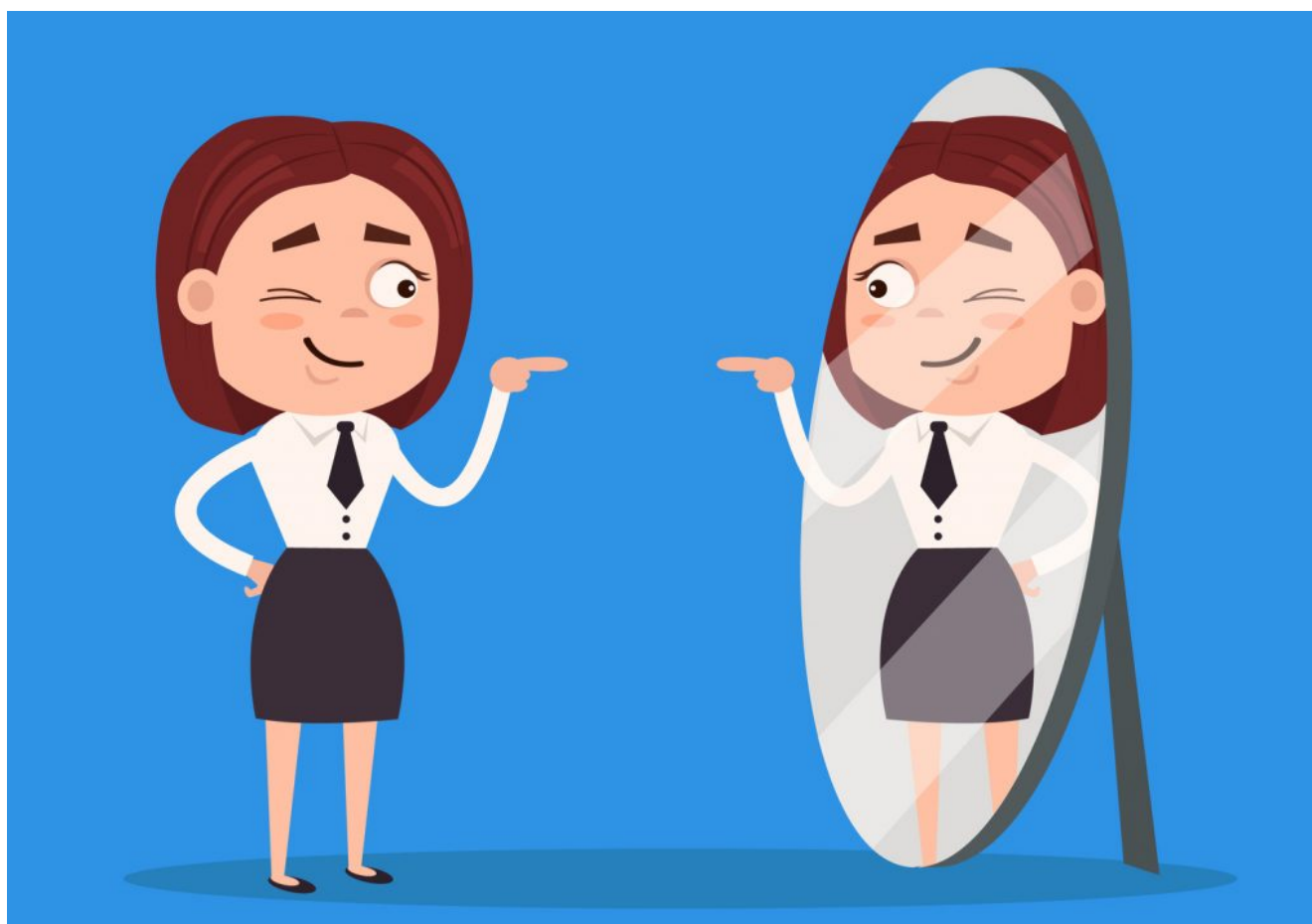
## Seja único

Por que as pessoas não aproveitam a maioria das oportunidades que batem à porta delas e que poderiam mudar suas vidas? Marshall passou muito tempo pensando sobre isso.

E a resposta que ele encontrou é: as pessoas não correm atrás dos próprios sonhos porque não são compreendidas por todos. Assim, afirma o livro Ikigai , não aceitando isso, elas deixam as vontades de lado. Afinal, o que vale um sonho incompreendido?

Marshall então percebeu que não queria ser como os outros. E se você também agir de acordo com o seu propósito de vida, será uma pessoa única, diferentemente de 99% da população, que focam em repetir o que fazem as pessoas ao redor.

## Reavalie os seus quesitos de comparação



No livro Ikigai, Marshall relata que sempre ficava satisfeito quando se comparava com outras pessoas da sua idade. Afinal, tudo contava ponto a seu favor: ele lia mais, trabalhava mais, produzia mais, viajava mais e, ainda, levava uma vida mais saudável.

Até que um dia a “ficha caiu” e ele percebeu o erro. Ou seja, era preciso se comparar com as pessoas que ele considerava incríveis. E, ao fazer isso, veio a constatação: ele não vinha [explorando ao máximo todo o seu potencial](#).

Como ele sonhava em fazer algo de fato grandioso da própria vida, Marshall mudou a rotina e aprendeu a direcionar o próprio foco para coisas que realmente lhe eram importantes.

## Construa o futuro



Marshall tinha duas certezas: ele não queria uma vida normal e desejava fazer algo útil para si mesmo e para ou outros.

Mas, as coisas não eram tão simples, uma vez que ele não sabia, exatamente, o que era esse “algo” que tanto almejava. Assim, de acordo com o livro Ikigai, Marshall investiu em correr atrás de adquirir novas habilidades, experiências e recursos, dos quais pudesse se orgulhar no futuro.

Ele sabia que ter dinheiro, aptidões e contatos seria algo relevante para vida toda. Assim, as suas principais dicas são:

- comece a estudar e desenvolva seu próprio sistema ético;
- [faça bons amigos](#), conselheiros e mentores, que são pessoas fortes e decentes;
- aprenda habilidades universalmente úteis;
- consiga alguns títulos (graduações, cursos etc.)
- aumente seu crédito no mercado (habilidade de levantar dinheiro, financiamento);
- estude história para saber o que é possível;
- [estabeleça bons hábitos](#) que levarão você pela vida;
- torne-se saudável e em forma;
- aprenda a como pensar.

O autor garante que seguir essas dicas lhe terá qualidade de vida.

## Identifique o que realmente importa

“Para descobrir você, Ikigai, você deve primeiro descobrir o que mais lhe interessa. Então, você encontra o meio pelo qual você pode expressar essa paixão.”

As pessoas precisam [saber onde querem chegar e quem desejam ser](#). Marshall, por exemplo, quer ser um grande estrategista e, para ele, a melhor maneira de chegar lá é descobrir o que realmente importa para você e no que você pode se dedicar. Em outras palavras, saia do piloto automático.

Ao visualizar isso, o livro Ikigai garante que ficará mais fácil desenvolver uma estratégia para alcançar os seus objetivos.

## Defina seus valores

Você precisa saber quais as regras que o nortearam. Além disso, afirma o livro Ikigai, os valores estão baseados nas



experiências e resultados e se, no final, as expectativas forem falsas, você as muda.

## Dê significado à sua vida



A felicidade ajuda no bom funcionamento do organismo, mas, segundo o livro Ikigai, as pessoas não devem buscar a felicidade. Ou seja, fazer coisas significativas valem muito mais do que uma procura incessante para ser feliz.

## Tenha disciplina

O livro Ikigai acredita que você pode fazer qualquer coisa. Exceto as coisas que ainda não aprendeu como fazer. E para dominar algo que ainda não tem, [a dica é ter disciplina](#).

Mas é claro que, algumas vezes, nem toda disciplina do mundo é o bastante. Mesmo assim, na maior parte do tempo, força de vontade, trabalho duro e muita disciplina são fundamentais.

Até porque sorte, para Marshall, não existe e tudo que acontece na vida das pessoas é inteiramente de responsabilidade delas. Por exemplo: você bateu seu carro?

Você deveria ter prestado mais atenção no trânsito.

Ou seja, somos resultados do princípio de causa e efeito. Não há fatalidades. Nós simplesmente colhemos o que plantamos.

## Dedique-se a grandes causas

Marshall se inspirou em pessoas que admirava, para poder levar a vida do jeito que gostaria. No entanto, ser um grande homem não é algo que lhe enche os olhos.

Para ele, o que vale mesmo é se dedicar a grandes causas, e esse jeito de pensar lhe rendeu, em algumas ocasiões, infortúnios. Mas o que é a vida sem eles? Afinal, a vida é isso: produzir e criar, reforça o autor do livro Ikigai

## Monitore-se



Alguma vez na vida você já monitorou sua rotina, [seus hábitos](#) e identificou o que poderia fazer para melhorar sua vida pessoal? Acredite, essa prática poderá surpreendê-lo.

Uma dica do livro Ikigai é criar uma lista e respondê-la

semanalmente. Anote quantas vezes na semana você tomou vitaminas, fez exercícios, dormiu oito horas... Também questione-se sobre como vai sua alimentação. Comeu muitos doces? E o que você gostaria de fazer com mais frequência?

As suas respostas nortearão o que você pode mudar no cotidiano para uma vida melhor.

## **Medir e executar**

Além das listas, o livro Ikigai sugere medir o seu desempenho diário. Nesse caso, a dica é trabalhar, com base em ciclos. Veja:

### **Ciclo da Expansão de Alvo**

Baseia-se em fazer coisas criativas ou empreendedoras. Como não é algo espontâneo, você deverá forçar esse hábito em sua rotina. Esse é ciclo para começar o seu dia.

### **Ciclo da Manutenção de Alvo**

Coloque em prática as tarefas como responder mensagens e e-mails, cumprir os compromissos e as demais coisas que exigem do intelectual.

### **Ciclo do Mundo**

Só trabalhar e trabalhar não é bom para a produtividade. Então, dedique tempo para as compras, visitas a uma galeria de arte, bate-papo com os amigos, passeio no parque etc.

## **Preencha o tempo livre**





Todo mundo reclama da falta de tempo, mas o que não falta é tempo livre na vida de todo mundo. Por exemplo, o que você faz quando se vê no meio de um engarrafamento? E naquelas filas quilométricas de banco...?

Segundo o livro Ikigai, você deve preencher esse tempo com coisas que valem a pena e que o ajudam a tornar a sua vida melhor. E é imensurável o que você pode aprender apenas “salvando” esses minutos inúteis do seu dia.

## 0 livro ikigai a autossabotagem

Normalmente, as coisas funcionam assim para a maioria das pessoas:

- elas identificam algo que realmente fazem bem para o desenvolvimento em geral ou para a saúde;
- então, elas decidem praticar isso – fazem as listas, executam os ciclos, aproveitam o tempo livre, enfim, seguem tudo direitinho;
- de uma hora pra outra começam a enrolar e vão deixando as boas práticas de lado, comprometendo tudo o que vinha conquistando.

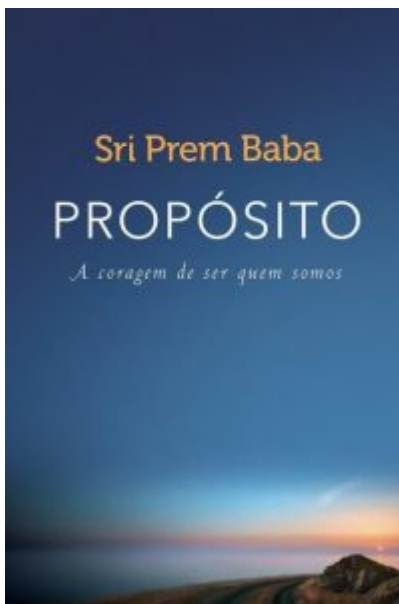
Para evitar a armadilha da autossabotagem, reconheça que está prestes a falhar consigo mesmo e crie uma metodologia que o ajude a cumprir as tarefas importantes do cotidiano relacionadas a você.

# Frases de Sebastian Marshall

## Continue aprendendo

O livro Ikigai fala o tempo todo em propósito de vida. Que tal ler um pouco mais sobre o assunto. O [12mim](#) tem dois microbooks fantásticos, que você certamente vai adorar. Anote aí:

## [Propósito, a Coragem de Ser Quem Somos](#) – Sri Prem Baba



Você já se questionou sobre o que veio fazer no mundo? Com essa obra, você vai aprender a pensar sobre esse assunto e sobre os fatos da sua vida que podem estar impedindo-o de seguir o seu caminho.

Propósito foi escrito pelo mestre espiritual brasileiro, Sri Prem Baba. Segundo ele, toda criança nasce sabendo qual é o seu propósito e continua com ele até a juventude. Aos poucos, porém, passamos a acreditar nas vozes externas que insistem em colocar dúvidas em nossos sonhos.

Em um certo momento, nos damos por vencidos, até nos esquecermos de vez do que alimenta o nosso coração e passamos a viver os sonhos dos outros.

O livro Propósito afirma que a fundação da nossa personalidade acontece nos sete primeiros anos de vida. Assim, as crenças instaladas nesse período vão nos influenciar pelo resto dos nossos dias.

## Em Busca de Sentido – Viktor Frankl



Viver em um campo de concentração nazista foi uma experiência brutal para centenas de milhares de prisioneiros, durante a Segunda Guerra Mundial. Viktor Frankl é um dos sobreviventes dessa atrocidade, uma das maiores na história da humanidade. Isso só foi possível porque ele tinha um propósito, sua vida tinha um sentido e, assim, recusou-se a desistir.

A vida no campo de concentração era muito difícil. Os homens e mulheres foram tirados de suas rotinas e se concentravam apenas em sobreviver. E naquele cenário, Viktor Frankl, sua família e os demais prisioneiros eram pessoas comuns. Ou seja, não tinham superpoderes, não eram famosos ou mártires lutando por uma causa.

Além disso, os prisioneiros não tinham feito nada de errado. Eles eram apenas pessoas comuns lidando com circunstâncias extraordinárias. E, segundo Viktor Frankl foi delas que ele tirou seu conforto e a base para sua teoria de logoterapia – um novo tipo de psicoterapia, que mostra como o ser humano

pode ser resiliente, quando encontra o verdadeiro sentido da vida.

Da experiência no campo de concentração, Viktor Frankl aprendeu que “não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele”. E foi no campo de concentração que o autor do best-seller *Em Busca de Sentido*, PDF, mudou sua perspectiva sobre o mundo e sobre as pessoas.

## **Mais opções**

Então, você curtiu o resumo do livro *ikigai* e as nossas duas sugestões de leitura? No 12min – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal – você encontra muitas outras obras fantásticas, de autores renomados. Tudo nos formatos microbook e audiobook.

Você ainda pode acessar o 12min pelo celular, utilizando os aplicativos para Android ou iOS.

## **Boa leitura e ótimos aprendizados!**

Se as informações acima foram relevantes para você, deixe aqui a sua opinião e, também, compartilhe esse post em sua rede social!