L'IKIGAI

#3 A QUI EST DESTINE CETTE PHILOSOPHIE ?

Enoch Effah, triple champion de boxe dit « L'intéressant, ce n'est ni l'échec ni la victoire, mais ce que tu en apprends »

STORY TELLING

Moi, Cécile, comment j'ai été amenée à m'intéresser au sujet de l'ikigai...

Est ce pour vous ou pas ?

Un questionnement sur soi ou simple curiosité ?

©Cécile Lemercier - www.ikigai-consulting.fr

MOI, CÉCILE

COMMENT J'AI ÉTÉ AMENÉE A M'INTÉRESSER A CETTE PHILOSOPHIE

Cette philosophie japonaise, je ne saurais pas vraiment vous dire comment je l'ai découverte, certainement un petit article dans le Elle en 2018 pendant ma grande trêve imposée de mon ancienne vie de Wonderwoman.
Cela m'a fait écho, alors j'ai creusé sur le net puis j'ai acheté un premier livre « IKIGAI, **Le secret des japonais pour une vie longue et heureuse** » d'Hector Garcia et Frances Miralles, puis un deuxième « **le livre de l'ikigai, le secret du bonheur** » par Bettina LEMKE, puis un troisième « **le petit livre de l'Ikigai, la méthode japonaise pour trouver un sens à sa vie** » de Ken Mogi, puis un quatrième « **Trouver son Ikigai»** de Christie Vanbremmeerch, qui est devenue conférencière très ludique sur le sujet, et le dernier « **la méthode Ikigai, découvrez votre mission de vie** » d'Hector Garcia et Francesc Miralles.
En parallèle j'ai lu le super bouquin de Matthieu Dardaillon « Activez vos talents, ils peuvent changer le monde ». Fondateur de Ticket for change. Qui aborde l'ikigai et en a crée des outils pour les bilans et transitions professionnels, que j'ai d'ailleurs utilisé pour ma création d'entreprise.

Voilà un petit exemple du cycle « ***j'ignore, je découvre, j'apprends, je dévore et je deviens experte du sujet et je l'adopte dans ma vie de tous les jours perso et pro ».***

J'ai alors compris pourquoi j'étais partie en live, après de multiples alertes que je ne voulais pas voir. **Sacrifiée ou performeuse en quête de sens** , en perte d'équilibre pro et perso, en roue libre, sans ancrage, ne sachant plus ce que voulait dire lâcher prise, j'ai eu un déclic et un cheminement pour enfin trouver mon ikigai, ma mission de vie, tout est devenu beaucoup plus clair après quelques mois et de nombreuses rencontres.

C'est ainsi que j'ai crée le cabinet Ikigai Consulting, ayant pour **vocation** à accompagner les collaborateurs et les dirigeants sur leur raison d'être, avec pour **mission** de faire bouger les lignes dans la culture managériale en France, en utilisant ma **passion**, la relation entre les hommes et les femmes, à travers **mon nouveau de job** de consultant, formateur et coach.

Il ne me reste plus qu'à découvrir le Japon pour boucler la boucle. et surtout de diffuser au plus large public cette philosophie et outil de développement personnel et de coaching formidable. Voila pour la petite histoire...

Est-ce pour vous ou pas ?

by Cécile Lemercier

Tout individu souhaitant travailler sur son développement personnel avec **un outil global, holistique**, (re)donnant du sens, permettant de trouver sa raison d'être, permettant de s'aligner ou se réaligner, ou aussi tous dirigeants ou managers en réflexion sur la raison d'être ou l'impact global de son entreprise ou de son organisation.

En prévention du Burn Out (épuisement), Bore Out (l'ennui), les Brown Out (la perte de sens).
Ou en guérison, en remontant à l'essence même de qui vous êtes, et de vous recentrez sur l'essentiel, sur soi.
En période de bilan, transition personnelle ou professionnelle.
En recherche de son orientation de 12 à 99 ans.
En recherche de job ou en période de recrutement de son équipe.
En pleine **création de son futur projet entrepreunarial.**
En période de réflexion **sur votre gouvernance, stratégie ou culture d'entreprise.**

Ou par curiosité, tout simplement.....

Un questionnement sur soi :

- Pourquoi suis-je la sur cette terre ?
- Qu'est-ce que je fais là, au juste ?
- Et quelle est la raison de tout ça ?
- Pour quoi est ce que je me lève le matin ?
- Qu'est ce qui rend ma vie satisfaisante, épanouissante,
- bref digne d'être vécue ? Qu'est ce qui lui donne du sens ?
- Ou en suis-je ? Qu'est-ce que je désire ?
- A quoi je dis oui, à quoi je dis non ?
- Comment je m'aime ?
- Comment je me fais du bien à moi-même, tout en aimant et en servant de mon mieux ceux et/ou ce que je décide de servir ?

©Cécile Lemercier - www.ikigai-consulting.fr