

# IKIGAI: UN PRIMO PASSO

Trovare il nostro IKIGAI è un processo che richiede di affrontare diversi passi fondamentali. Il primo è l'ascolto dei nostri desideri più intimi.

Questo tipo di ascolto è spesso sopito per abitudine e perché la vita quotidiana ci occupa l'attenzione con le incombenze di tutti i giorni, più o meno gravi.

Per questo, nell'esercizio che vediamo ora, rimuoviamo due dei blocchi principali che frenano il nostro auto-ascolto: **i soldi e il tempo.**

Prendi dunque una mezzoretta della tua vita senza distrazioni, della carta e una penna e segui le istruzioni qui sotto:

- Hai soldi e TEMPO infiniti. Il tempo è infinito perché sennò potresti escludere progetti che richiedono anni. E invece li devi inserire, senza censure. Vedi il prossimo punto.
- Non devi censurare niente, nemmeno le cose più stupide, irrealizzabili o impossibili. **NON GIUDICARE COSA TI VIENE IN MENTE E SCRIVILO E BASTA.**
- Non pensare mentre scrivi queste cose, ma lascia che cada tutto sul foglio. Leggerai DOPO aver finito.
- Vai in estremo dettaglio: es. Voglio viaggiare: dove? Quando? Per quanto? Con chi? come? Sempre di getto, ma senza tralasciare dettagli che conosci e che sono lì nascosti.

Ripeto **NON CENSURARE NIENTE** e **NON PENSARE**. E soprattutto, scrivi a mano!