



RÉALISE TON IKAGAI





## QUELLE EST TA REALITE ?

Tu veux donner un sens à ta vie ? Tu veux réaliser tes rêves et vivre de ta passion ? Cela s'appelle ton '**Ikagai**'. C'est un terme japonais qui désigne la réalisation de soi.

Malheureusement, la société dans laquelle nous vivons ne nous encourage pas à trouver un sens à notre vie et à nous réaliser. Si cela était enseigné à l'école, le monde serait bien différent, les gens bien plus heureux, aimables, ils auraient constamment le sourire aux lèvres et par conséquent, seraient aussi en bonne santé. Un vrai monde de Bisounours... Mais on t'a appris qu'il fallait aller à l'école, étudier et obtenir un diplôme afin de te caser dans la société, d'avoir un salaire 'décent', de pouvoir payer ton loyer ou prendre un crédit sur 25 ans, tes factures et peut être pouvoir t'offrir des vacances une ou deux fois par an. Alors tu fais une licence, peut être un Master, dans ce qui te tombe sous la main, sans vraiment savoir pour quoi tu es fait, ce qui t'attire, ce que tu aimes. Ou alors tu as baissé les bras avant car les bancs de l'école ne te convenaient pas (c'est compréhensible...). Tu t'es résigné à bosser dans ce qui t'ai tombé sous la main et tu es 'content' parce que tu as réussi à décrocher un CDI. La roue tourne et tu es pris dans cet engrenage. Tu penses ne plus pouvoir en sortir alors tu te résignes en pensant que c'est ça la vie. En plus, ton entourage approuve : C'est bien, bravo, t'as un CDI, un bon job stable..

Mais en réalité, tu n'es pas satisfait et tu le sais. Tu réfutes ces émotions mais que faire, le mal être te rattrape. Tu l'ignores et tu n'y pense pas. Stress, tristesse, mal être, mauvaises habitudes alimentaires, maladie chronique, hypertension, diabète, cancer...

Et ben non. Moi, je viens te dire que tu peux tout changer et que tu peux être heureux. Tu peux faire différemment, tu peux te réaliser et en fait **tu peux tout faire**. Je sais, ce n'est pas facile. Les habitudes ont profondément ancré ces fausses croyances et en ont fait ta 'réalité'.

Tu te souviens lorsque tu étais tout petit ? Tu avais plein de rêves, d'imagination, de désirs, tu te croyais invincible. Cette flamme elle est en toi mais elle est éteinte. Oui, tu peux la raviver et c'est plus facile que tu ne le crois. Je te demande juste d'y croire, d'avoir la volonté et de suivre le modèle que j'ai établi.

Souviens-toi bien : qui n'essaye rien, n'a rien. Je te demande de ne pas trop te poser de questions et d'essayer de suivre ce modèle pendant au moins 7 jours. Après cette semaine, feras le point...

Ne me dis pas que tu n'as pas le temps car tu l'as et tu vas le trouver. Même s'il s'agit de quelques minutes par jour, cela suffira.



KarineOrYogaTherapy – IKAGAÏ

Tu vas faire la part des choses entre tes besoins et tes envies et tu vas établir une liste **par écrit**. Je suppose que passer du temps sur les réseaux sociaux ou devant la télé n'est pas un 'besoin', si tu vois ce que je veux dire...

Donc maintenant que tu as trouvé du temps, tu es prêt pour l'aventure.

## LE MODELE

### 1 – PREPARATIONS

- Procure toi un joli cahier ou bloc note. Il va devenir ton meilleur allié, ton confident, ton repaire.
- Sur une des premières pages, fait la liste de tous tes rêves.
- Priorise chacun de tes rêves. '1' pour le rêve le plus important, celui qui te tiens le plus à cœur et que tu souhaites réaliser en premier.

### 2 – SOUS-TACHES

- Toujours dans ton cahier, fait la liste de toutes les choses (sous-tâches) que tu dois accomplir afin de réaliser ton rêve.  
Par exemple, disons que tu veux ouvrir ton propre restaurant. Alors tu vas faire la liste de tous les éléments . Apprendre à cuisiner, définir le style de restaurant, le menu, liste toutes les démarches administratives, l'étude de marché, création de tes empreintes numériques....

### 3 – SMART GOALS

- SMART : Spécifique, Mesurable, Achievable, Relevant, Time bound

Et en français → Spécifique, Mesurable, Réalisable, Pertinent, Limité dans le temps

Reprenons l'exemple du restaurant. Afin de tourner ce rêve en SMART goal.

SMART goal : Je veux ouvrir un restaurant de sushi à Carcassonne qui servira 10 tables et fera aussi de la vente à emporter. L'ouverture se fera fin décembre 2023.

Notre goal est Spécifique, Mesurable, Réalisable, Pertinent et Limité dans le temps. On connaît l'objectif, on connaît l'ampleur et les détails ainsi que la date d'ouverture.

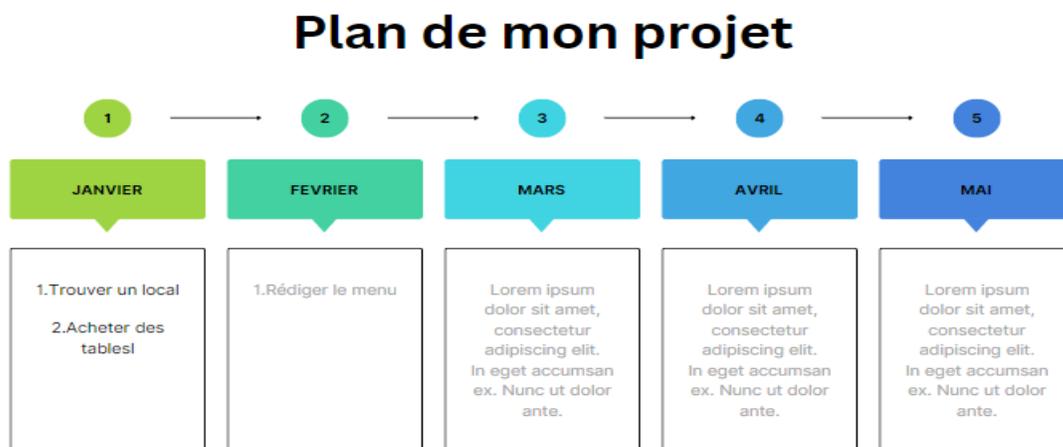


KarineOrYogaTherapy – IKAGAI

---

## 4 – PLAN DE PROJET

- Maintenant que tu as toutes tes sous-tâches, il te faut faire un plan. Je te mets un exemple simple ci-dessous. Un plan est extrêmement important afin de pouvoir t'organiser, de respecter les délais que tu as planifiés et mener au mieux ton projet.



---

## 5 – PLAN DE SECOURS

Tout ne fonctionne pas toujours comme on le veut donc il te faut créer un plan de secours.

Si une des sous-tâche est retardée ou ne marche pas, il faut que tu puisses rebondir et la remplacer afin de continuer d'avancer et ne pas avoir de sentiment de déception qui pourrait te faire baisser les bras et abandonner...car rien n'est pire que le sentiment d'avoir échouer. Soit indulgent avec toi-même, accepte les erreurs considère qu'elles créent de nouvelles opportunités.

Fait la liste des risques de ton projet et prévois l'action de mitigation.

Par exemple, une des sous tâches de mon plan de restaurant est de trouver un local commercial dans le centre-ville de Carcassonne. La signature du bail ne se fait pas et il n'y a pas d'autre local de disponible. Ton plan de secours doit comporter d'autres options comme une autre ville proche, ou peut être la location d'un appartement que tu transformerais en concept 'appartement restaurant'.



KarineOrYogaTherapy – IKAGAÏ

---

## 5 – MEDITER ET VISUALISER

- Tu sais maintenant exactement ce que tu veux : Ouvrir un restaurant de sushi à Carcassonne qui servira 10 tables et fera aussi de la vente à emporter.
- Tu vas maintenant t'asseoir très confortablement et au calme pendant une **dizaine** de minutes en étant sûr de ne pas être dérangé. Tu vas visualiser ton restaurant avec le plus de **détails** possibles (tu vois la rue où il est implanté, la vitrine, tu entres à l'intérieur, il est rempli de clients qui se régalaient, tu sens même les odeurs des sushis. Les murs sont blancs, les tables noires et dorées.....)
- Laisse libre court à ta joie, ta satisfaction, tes émotions durant tout l'exercice de visualisation.

Tu répéteras **tous les jours** cet exercice.

Plus tu le feras, plus vite cela se concrétisera.

Il te faut croire en toi et en tes capacités. Si X a pu le faire, toi aussi tu le peux.

---

## 6 – COMMUNICATION COSMIQUE

- Parle à Dieu, à l'univers, aux esprits, aux forces de l'au-delà selon tes préférences. Remercie pour tout ce que tu as et ce que tu n'as pas pour le moment. Tu dois avoir de la sincère gratitude.
- Formule ta demande (ton rêve) en remerciant de t'accompagner, de te donner la force et la volonté. Il est conseillé d'écrire ta formule dans ton cahier et la relire chaque jour.

Tu répéteras cela **tous les jours**.

---

## 7 – SEGMENTATION

- Afin de ne pas procrastiner, tu vas créer un tableau de segmentation dans ton cahier. Dans ce tableau, tu vas inscrire tes activités journalières (travail, transport, ménage, préparation du dîner, s'occuper des enfants...)

Heure	Activité	Note
7H – 8H	1. Je me prépare pour aller au travail 2. Je réveille les enfants	
8H – 9H	1. Train pour aller au travail 2. Liste des sous tâches de mon Ikagaï pendant le trajet	
9H – 17H	1. Travail au bureau	



KarineOrYogaTherapy – IKAGAÏ

12H – 14H	1. Si j'ai le temps pendant l'heure du déjeuner, je visualise ou je travaille sur mon plan de projet	
17H – 18H	1. Train retour et relaxation	
18:30H -20H	1. Préparation du dîner + dîner + passer du temps avec ma famille	
20H – 21 H	1. Méditation et visualisation 2. Travail sur les sous-tâches	

---

## 8 – FAIT LE POINT

Au bout des 7 jours, fait le point sur tout ce que tu as réussi à faire et sur ce que tu as moins réussi. Bien sûr, toutes les activités listées ci-dessus prennent du temps et tu ne pourras pas tout accomplir en une semaine mais commence et surtout, priorise la méditation-visualisation.

Comment te sens-tu ? Heureux d'avoir avancé et d'avoir été productif ? Oui, cela génère une grande satisfaction. Continue avec cette positivité, tu es sur le bon chemin.

Ce n'est peut être pas toujours facile car tu as des contraintes et tu manques de temps mais on n'a rien sans rien. Si tu veux des changements et des réalisations dans ta vie, sois honnête avec toi-même car tu le sais, on n'a rien sans rien et les miracles sont rares.

Il se peut aussi que tu aies besoin d'être aidé et boosté grâce à mon coaching . Ci cela est le cas, je t'invite à me contacter.

[karineoryogatherapy@gmail.com](mailto:karineoryogatherapy@gmail.com)

ou prendre rendez-vous sur mon site en cliquant sur [CE LIEN](#) et en sélectionnant 'Coaching développement personnel'.

A bientôt peut-être dans ton restaurant 😊

KarineOrYogaTherapy – IKAGÄI

