

Hoja de trabajo 1.2.2. Para complementar - Ikigai: Encuentra tu propósito

Ikigai es un concepto japonés que se refiere a tener un sentido de propósito y significado en la vida. La palabra “ikigai” se compone de “iki”, que significa “vida”, y “gai”, que se traduce como “valor” o “razón”. Ikigai se puede entender como la razón de ser, aquello que nos motiva y nos hace sentir en plenitud. Según la filosofía del ikigai, cada persona tiene un propósito único en la vida y encontrarlo implica descubrir la intersección de cuatro elementos principales:

- Lo que amas: se trata de identificar tus pasiones, aquello que disfrutas hacer y te llena de alegría.
- Lo que se te da bien: hace referencia a tus habilidades y talentos naturales, aquellas cosas en las que eres bueno/ y que te destacan.
- Lo que el mundo necesita: se refiere a lo que creemos que la sociedad necesita. Descubrir esto implica encontrar formas de utilizar tus habilidades y pasiones para hacer una diferencia positiva en el mundo.
- Por lo que te pueden pagar: este elemento se relaciona con encontrar una forma de convertir tus pasiones y habilidades en una fuente de sustento o una profesión que te permita vivir y cubrir tus necesidades económicas.

Cuando encuentras una actividad que reúne estas cuatro dimensiones se dice que has encontrado tu ikigai, ese punto de equilibrio donde se cruzan tus pasiones, habilidades, el impacto que puedes tener en el mundo y la oportunidad de sustentarte. En la cultura japonesa encontrar el Ikigai se considera un camino hacia la realización personal y la felicidad.

Encuentra tu Ikigai

Siguiendo los pasos que te proponemos podrás encontrar tu Ikigai el cual te servirá de guía para que puedas tomar decisiones que te acerquen a cumplir tu propósito en la vida (o por lo menos uno de ellos). Usa estas preguntas para rellenar el diagrama de Ikigai que encuentras en esta hoja de trabajo.

- Comienza por lo que amas: piensa en todas las cosas que amas y que harías, así nadie te dijera que tienes que hacerlas. Piensa en por lo menos cinco cosas que ames hacer y escríbelas dentro del círculo “¿Qué es lo que más amas?”. Un ejemplo podría ser: “Amo cuidar a mis mascotas”
- Ahora piensa en las cosas en que eres bueno/a: comienza pensando en las cosas que identificas como habilidades que tienes; cosas que se te facilitan y en las que sueles sobresalir. Ahora trata de recordar cosas en las que otras personas dicen que eres bueno/a. Escribe por lo menos cinco cosas en el círculo llamado “¿En qué eres bueno/a”. Un ejemplo podría ser: “Soy bueno/a entrenando a mi perro para que haga trucos”.
- Sigue con las cosas que crees que el mundo necesita: sabiendo lo que amas y en lo que eres bueno/a, ahora piensa en todas esas cosas que podrías hacer para que el mundo sea un mejor lugar para vivir. Piensa cuáles podrían ser algunos servicios que pueden traer bienestar a tu comunidad, a la humanidad entera o al planeta. Escribe por lo menos cinco cosas en el círculo llamado “¿Qué necesita el mundo?” Un ejemplo podría ser: “El mundo necesita que las mascotas estén entrenadas para la casa y para ser buena compañía”.
- Ahora piensa en actividades que podrían traerte abundancia y sustento en caso de que las realizaras. Aquí es importante que no te limites. Hay miles de cosas que puedes hacer por tu familia, comunidad y hasta por el planeta. Escribe por lo menos cinco cosas en el círculo llamado “por lo que te pagarían”. Un ejemplo podría ser: “Crear una academia de entrenamiento para perros y gatos”.
- Ha llegado el momento de encontrar tu Ikigai. Medita sobre todo lo que escribiste en los cuatro círculos y redacta una frase que refleje lo que podría ser tu propósito de vida o Ikigai. Siguiendo el ejemplo que hemos dado, la frase podría ser: “Me encantan mis mascotas y soy muy bueno/a para cuidarlas y para entrenarlas. Creo que la gente necesita aprender a cuidar y entrenar a sus mascotas y mi propósito será crear la primera academia de entrenamiento de mascotas de mi comunidad”.

Recuerda que tus propósitos pueden cambiar a lo largo de tu vida. Lo importante es que tengas claro que hay algo que realmente te importa y que depende de ti comenzar a dar los pasos para que se convierta en realidad.

¿Qué es lo que más amas?

PASIÓN

¿En qué eres bueno?

PROFESIÓN

¿Qué necesita el mundo?

MISIÓN

Por lo que te pagarían

VOCACIÓN

Escribe aquí tu propósito