

DESCUBRE TU IKIGAI

¿Qué és el Ikigai?

El Ikigai es una palabra japonesa que significa "razón de ser" o "aquello que hace que la vida valga la pena". ¡Suenan bien he! ¿Cómo podemos lograr eso? Encontrando la dirección correcta para dar nuestros pasos con alegría y propósito. Dando la importancia necesaria a aquellos ámbitos de nuestra vida que no estén alineados a nuestra esencia. Buscando la congruencia y equilibrio en lo cotidiano, a través de encontrar aquello que se encuentra en la **intersección de lo que amas, en lo que eres bueno, lo que el mundo necesita y por lo que te pueden pagar**. Puede ser que en algunos casos se confunda con tu vocación, aunque va algo más profundo y no siempre implica un trabajo remunerado, sino que está más enfocado en tener una motivación clara para levantarse cada día, conectando el poder cubrir tus necesidades, con permitirte pequeños placeres mientras haces algo que disfrutas y contribuyes al bienestar general. ¿Vamos allá?

El diagrama del Ikigai se compone por cuatro círculos, los cuales unen cuatro preguntas clave para encontrar el equilibrio vital: **¿Qué cosas amo hacer? ¿En qué cosas soy bueno? ¿Qué necesidades puedo cubrir? ¿Por qué cosas me pueden pagar?**

Para empezar puedes responder las preguntas por separado, con todo lo que se te ocurra, aunque al principio parezca algo poco importante. Ahora dibuja cuatro círculos interconectados, como en el ejemplo, coloca dentro de cada uno de ellos las respuestas de las preguntas anteriores: qué amas hacer, en qué eres bueno, qué necesita el mundo y por qué te pueden pagar.

Verás que entre cada sección aparecen algunos vínculos, apareciendo ideas nuevas de aquellas conexiones que surgen entre los que comparten cosas en común. Anota cada una de ellas en esa parte del diagrama: tu pasión, tu misión, tu profesión y tu vocación. Ahora fíjate en la intersección de estas respuestas, especialmente la que une las cuatro, justo en medio. Averigua que comparten y revelará tu razón de ser o propósito de vida, combinando: lo que amas, lo que se te da bien, lo que puedes aportar y por lo que te pueden retribuir económicamente.

