

DESCUBRIENDO TU SENTIDO DE VIDA IKIGAI

Sentido de vida

En ocasiones no encontramos sentido a nuestra vida o a ciertas acciones cotidianas, ¿te ha pasado? Tal vez te cuestionas ¿esto cómo contribuye a mi vida?, ¿para qué me esfuerzo tanto?, ¿cuál mi misión de vida?, ¿lograré encontrar lo que me gusta?

Estas reflexiones son propias del ser humano y van apareciendo a lo largo de nuestra vida, descubrir nuestro sentido de vida nos ayuda darle un significado valioso a los eventos, situaciones, personas e inclusive acciones cotidianas que forman parte del engranaje de nuestra existencia.

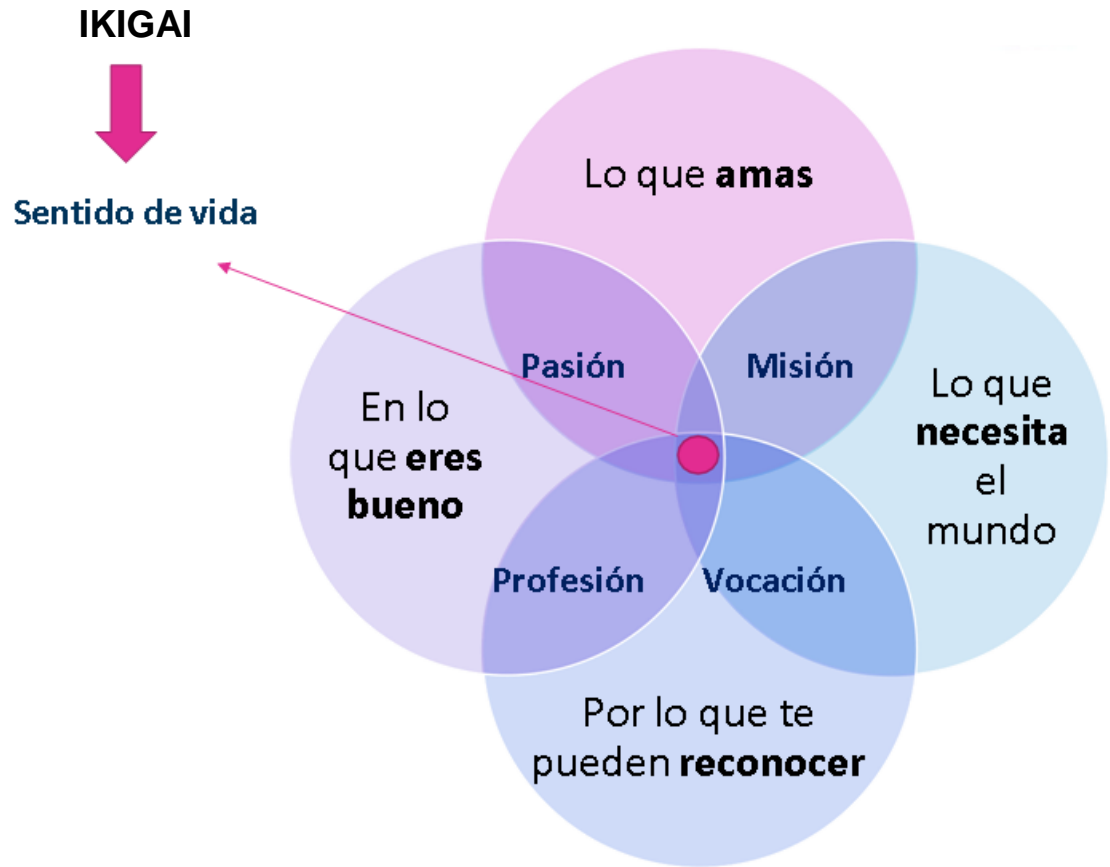
Es importante decirte que, descubrir nuestro sentido de vida no es algo que sucederá en un futuro, sino que es parte de nuestro transitar del día a día. Me encantaría compartirte una receta o fórmula mágica para ello, sin embargo, el autodescubrimiento es lo que da sazón a nuestra experiencia humana.

Los japoneses tienen una palabra para definir nuestro sentido de vida o razón de existir, es el Ikigai, aquí encontrarás algunas preguntas o ejercicios para poder descubrirlo, así que, ponte tu mochila de explorador y comencemos este viaje para descubrir tu Ikigai.

El Ikigai es el lugar en el que conectamos nuestra pasión, profesión, vocación y misión de vida.

Como podrás ver en la imagen ninguno está separado del otro, sino que todos se interponen como parte de un todo.





¿QUÉ AMAS?

Recuerda el momento en el que hayas conectado con una emoción de pasión, que sentías que “todo era posible”, ¿cuál es? Escríbelo detalladamente, lo más importante es que identifiques cómo te sentías.



¿Qué estabas haciendo en ese momento? ¿qué significó para ti?

¿Por qué era importante para ti, tu familia o tu entorno?

Tal vez hoy no encuentras algo que ames, conecta contigo, ¿qué te gustaba hacer cuando eras adolescente?

¿Cuáles eran tus sueños e ideales?

Vamos hacia atrás en el tiempo, ¿a qué jugabas cuando eras niño? ¿cuáles eran tus juguetes favoritos? Es importante que sea cuando tenías 3 a 6 años máximo.



En resumen, ¿qué es lo más valioso para ti y que amas con pasión?

¿EN QUÉ ERES BUENO?

Enlista las cosas que haces bien y que tú sabes que eres bueno

Enlista aquello que te han dicho que eres bueno

¿Qué te gustaría hacer o ser, pero por alguna razón no lo has intentado?



En muchas ocasiones, es difícil identificar algo en nosotros, piensa en alguien que admires, ¿en qué es bueno?

Normalmente aquello que vemos en los demás, es algo que nosotros tenemos o quisiéramos tener, en resumen, ¿qué sería?

Eso en lo que eres bueno, ¿cómo lo empleas en tu profesión u ocupación? Si no lo identificas, ¿qué profesión/ocupación podrías realizar en la que explotaras al máximo aquello en lo que eres bueno?

POR LO QUE TE PUEDEN RECONOCER

De aquello que te han dicho/sabes que eres bueno, ¿has recibido algún reconocimiento o premio?



¿Tus ingresos provienen de aquello en lo que eres bueno y haces con pasión? Sí / No y por qué

Si no es así, ¿cómo podrías generar ingresos o ser reconocido? Define los primeros pasos de acción. Recuerda ser concreto.

LO QUE NECESITA EL MUNDO

Escribe una lista de personajes de libros o películas que creas que han aportado al mundo. Identifica qué tienen en común.

De esa lista, ¿qué crees que tienes en común tú con ellos?

Eso que tienen en común, ¿cómo podría aportar a tu familia, amigos, trabajo o círculo cercano?



LO QUE NECESITA EL MUNDO

Enlista aquello que crees que se podría mejorar en tu entorno.

En lo que eres bueno y haces con pasión, ¿podría aportar a mejorar tu entorno?

Describe cómo contribuyes tú a familia, equipo, amigos, etc.

DESCUBRE TU IKIGAI

Toma tu tiempo y revisa todo aquello que has respondido, recuerda que no hay prisa. Si has tenido inconveniente en responder las preguntas, ¡sé paciente contigo! Lleva un diario y descubre poco a poco tu Ikigai.



A continuación, escribe aquello que te emociona, te apasiona, te gusta, disfrutas y que, además, sabes que eres bueno y que contribuye al mundo. ¡Eres libre! Así que expresa todo aquello que habla de ti.

¡FELICIDADES, HAS ENCONTRADO TU IKIGAI!

