

El Método Ikigai

en 4 pasos

GUÍA DE PASOS A SEGUIR

appvizer

Actualidad, guías y comparativas de software

¿Qué es Ikigai?

Ikigai es un concepto, una filosofía de vida japonesa, la cual te permite encontrar tu “razón de vida”.

Por extensión, este método se aplica al ámbito profesional.

Gracias a la búsqueda de tu Ikigai, puedes descubrir qué trabajo es realmente el adecuado para ti.

¿Dónde se encuentra tu Ikigai?

Para descubrir tu Ikigai, establece:

- lo que te gusta,
- en lo que eres bueno.a,
- lo que el mundo necesita,
- para lo que te pagan.

Cada respuesta corresponde a un círculo en el diagrama. En la intersección de tus respuestas se encuentra tu Ikigai.

Antes de empezar, recuerda:

Encontrar tu Ikigai puede llevar algún tiempo. Requiere una reflexión profunda sobre ti mismo.a y la forma en la que percibes el mundo que te rodea.

Tómate el tiempo que necesites y libérate de todos tus pensamientos limitantes.

¿Cómo llenar los círculos de tu Ikigai?

Anota tus pensamientos en un cuaderno antes de comenzar.

Lo que te gusta

- ¿Cuáles son tus pasiones? Escribe todo lo que se te ocurra, sin establecer límites.
- ¿Cuándo estás en estado de flujo? Apunta las actividades que realizas durante las cuales no ves pasar el tiempo.
- ¿Cuáles eran tus sueños de infancia? Escribe lo que te hubiera gustado hacer toda tu vida.
- ¿Qué te hace sentir envidia? Fíjate qué deseos ocultos originan tu envidia.

En lo que eres bueno.a

- ¿Cuáles son tus talentos innatos? Lista todos tus talentos, aunque difieran de tus habilidades puramente profesionales.
- ¿Qué piensan de ti los que te rodean? Escribe las cualidades que los demás identifican en ti.

Lo que el mundo necesita

- ¿Cuáles de tus logros te han hecho sentir más orgulloso.a? Escribe todas las cosas por las cuales estás orgulloso.a, incluso si crees que son muy “simples”.

- ¿A qué causas quieres contribuir? Identifica las injusticias y sufrimientos que más te afectan.
- ¿Qué es lo que más te enfurece? Establece qué situaciones o actitudes te enojan.

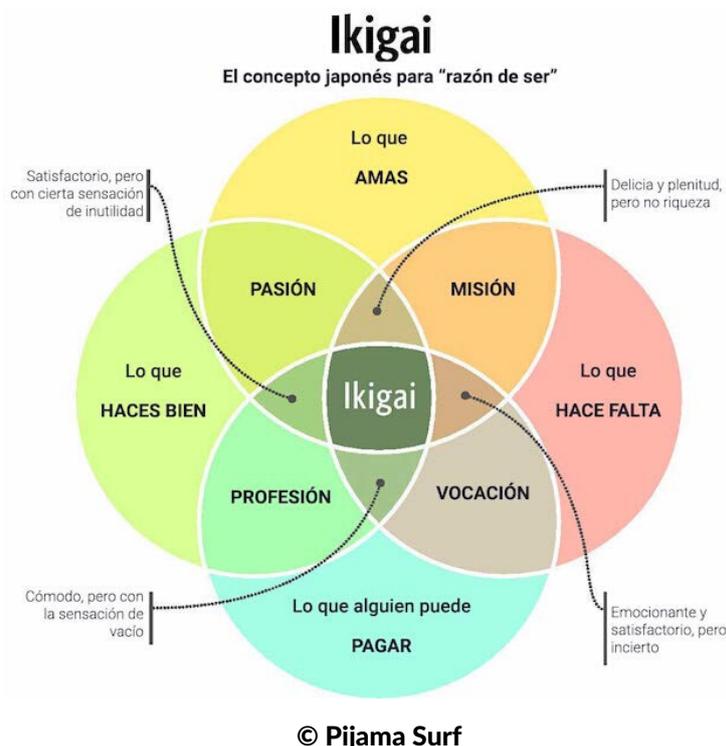
Para lo que se te paga

Gracias a tus reflexiones, probablemente ya has identificado la(s) causa(s) por la(s) cual(es) te gustaría trabajar.

Para encontrar tu Ikigai, piensa en cómo obtener recursos a partir de él. Pregúntate:

- qué trabajos y oportunidades de negocio buscar;
- con qué salario y bajo qué condiciones quieres trabajar;
- qué sacrificios estás dispuesto.a a hacer para vivir de tu Ikigai.

¿Respondiste a todas estas preguntas? ¡Felicidades!, has encontrado tu Ikigai :-)



Personaliza el tuyo:

