



razón de ser

**qué harías
feliz aun en
tu peor día?**

生き甲斐

Ikigai es un concepto japonés que significa “razon de ser”. La palabra se refiere al sentido de propósito en la vida, eso que hace que valga la pena vivirla y hacia donde consciente o inconscientemente nos dirigimos en nuestra búsqueda de satisfacción, paz y sentido de ser.

El ikigai está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para llegar a lo más profundo de nuestro ser y encontrarlo. Según los naturales de Okinawa, la isla con mayor índice de centenarios del mundo, el ikigai es la razón por la que nos levantamos por la mañana.

El ikigai no es un solo hecho o actividad, es un conjunto de lo que es el ser.

Se nos ha vendido una idea de “trabaja en algo que te guste para que tengas tiempo y puedas hacer lo que te apasione” yo no quiero buscar tiempo para hacer lo que me apasiona, quiero despertarme y hacerlo todo el día.

modelo tradicional

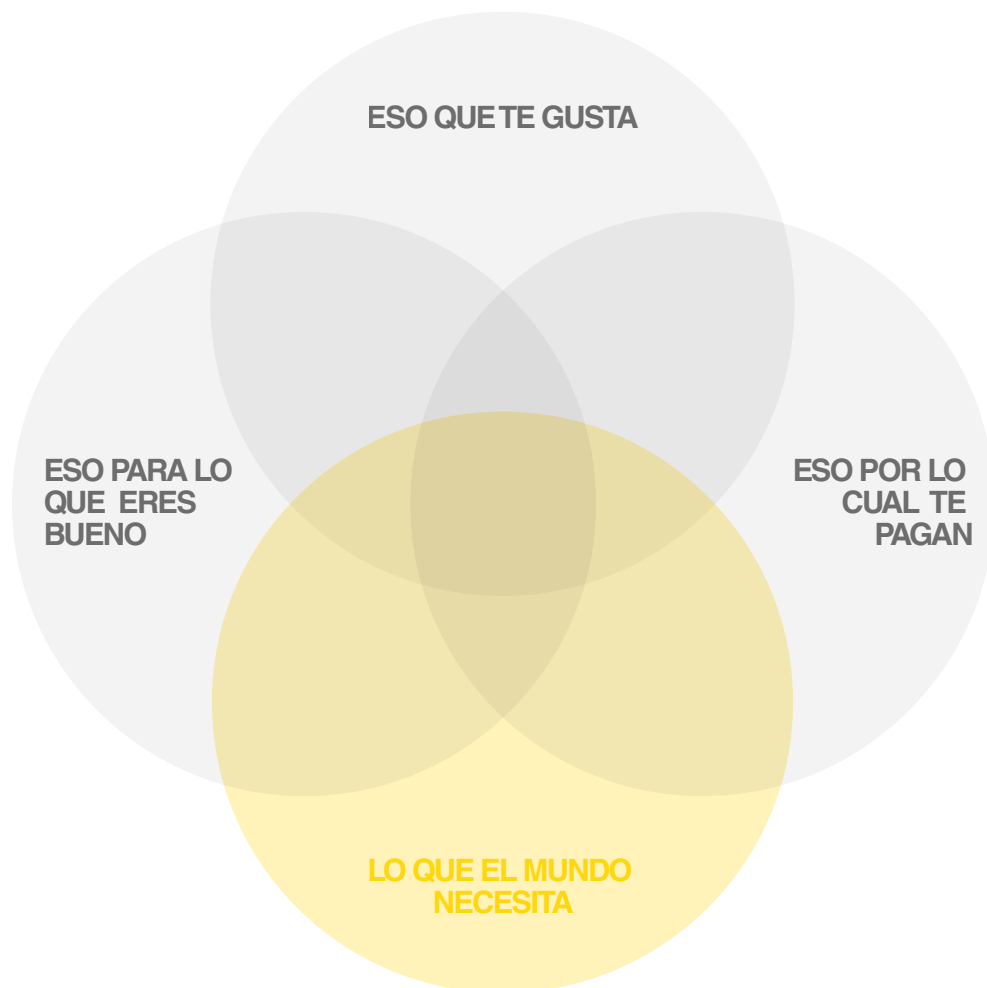
En la búsqueda de sentido de vida cuando se busca guía de forma común se nos enseña el concepto que para encontrar la felicidad tienes que encontrar algo para lo que eres bueno, te gusta y te paguen. Maravilloso no ?

Super cool, pero eso nos deja en un plano superficial, como humanos nuestra naturaleza es buscar generar un impacto, dejar huella, influir en la vida de la gente; por lo cual este modelo tiende a dar una falsa satisfacción ya que nos deja un sentimiento de falta de propósito.

modelo tradicional



ikigai



ikigai

Muchos filósofos y teóricos super cool mucho más inteligentes que yo se han cuestionado cual es la “clave” o “fórmula secreta” de la felicidad y es la realización, pero cuál es la clave de la realización?, muchos dicen que es el tener y cumplir un propósito en esta vida.

Lo interesante de ikigai es que deja de centrarse en ti completamente y pasa a estar centrado entre tu y el mundo, entre el individuo y la comunidad.

Parte importante de nuestra naturaleza es el ser un ser social y que mejor forma de fungir ese papel que aportando algo para la mejora de tu entorno.

hablo de mi

Puedes saltarlo.

En mi análisis de vida algo super importante es el atruismo, siento que no me siento satisfecho hasta que doy algo de lo que se o tengo o puedo dar. Por eso este modelo a mi me ha servido mucho más.

En mi corta vida he experimentado mil cosas que creo que son mi “razón de ser” y me he obligado a encontrarla YA porque creo que mientras más rápido más pronto más feliz seré y eso en vez de motivarme me estresaba (y aún lo hace a veces) ahora trato de enfocarme en el camino porque he visto que parte de la misión en si... es descubrir la misión misma.

A veces me gustaría que me dieran un “manual de usuario” de mi vida, con las mejores decisiones que pudiera tomar (que digo a veces que mentiroso, SIEMPRE) pero es parte del proceso el aprender, tener expectativas y fracasar y lograrlo y volver a fracasar y sentirte cool y no.

*nota

No esperes que el siguiente ejercicio te diga:

“inserta tu nombre vas a ser inserta tu misión y así serás feliz”

Ojalá (la verdad sería más fácil) pero no es tan automático requiere reflexión y dedicación y frustración (a veces); pero como todo lo demás en este plan, no te resolverá la vida, pero limpiará un poco tu lente para que veas mejor el camino.

NOTA 2

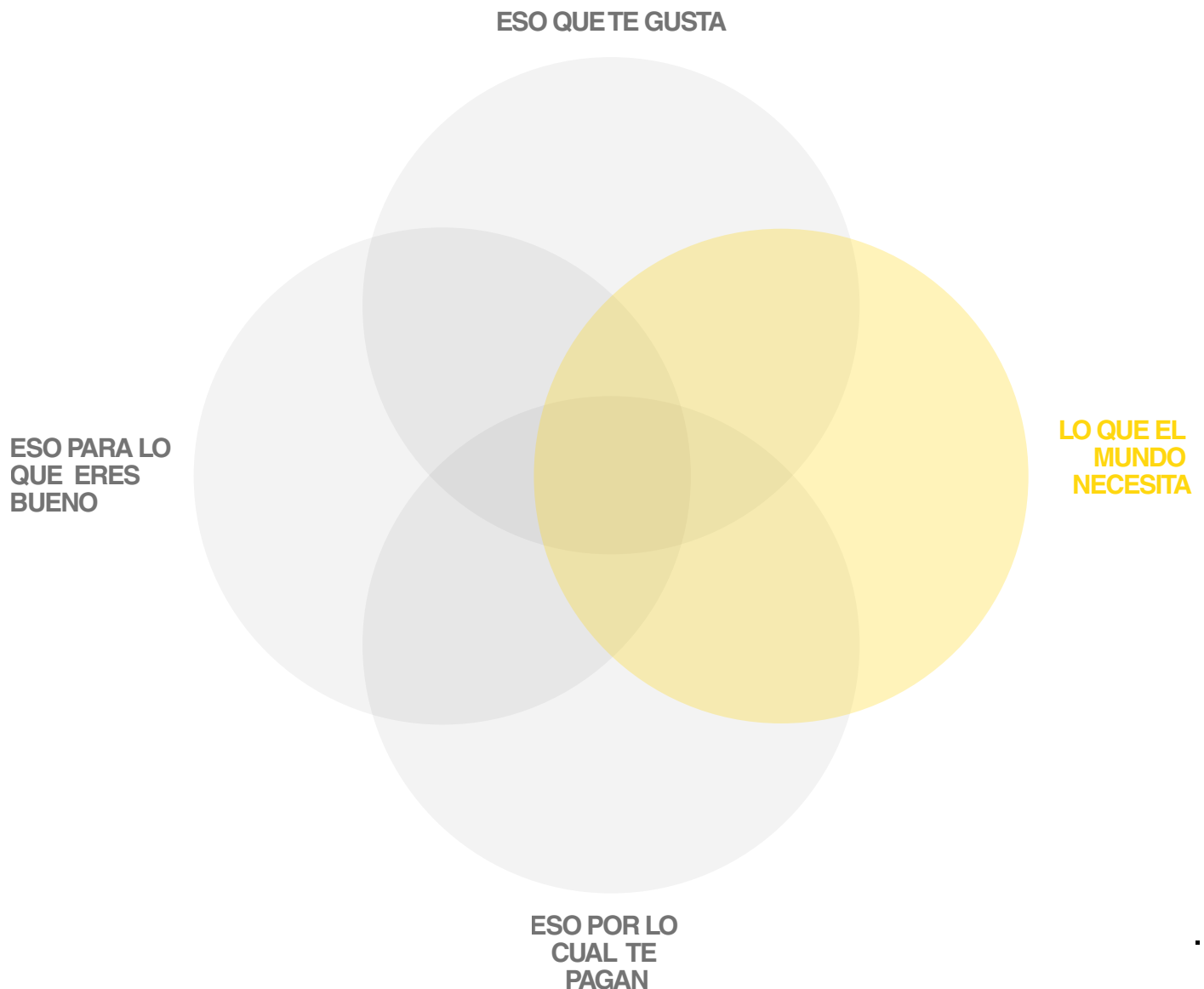
el “ikigai” en si no es una meta en si que buscar, no es único e inamovible, conforme avanzamos en la vida puede cambiar, es solo una importante guía en el proceso de cultivar el “yo” interior. No encuentras tu Ikigai, ya lo tienes en ti y de forma inconsciente ya estás trabajando en el, la finalidad de esto solo es traerlo a la consciencia.

ikigai

Antes de empezar a llenar el diagrama tengo un par de preguntas para ti. ¿lo que sea que hagas actualmente, lo harías feliz en tu peor día? ¿te levantas diciendo “no ma que cool que hoy haré__”?

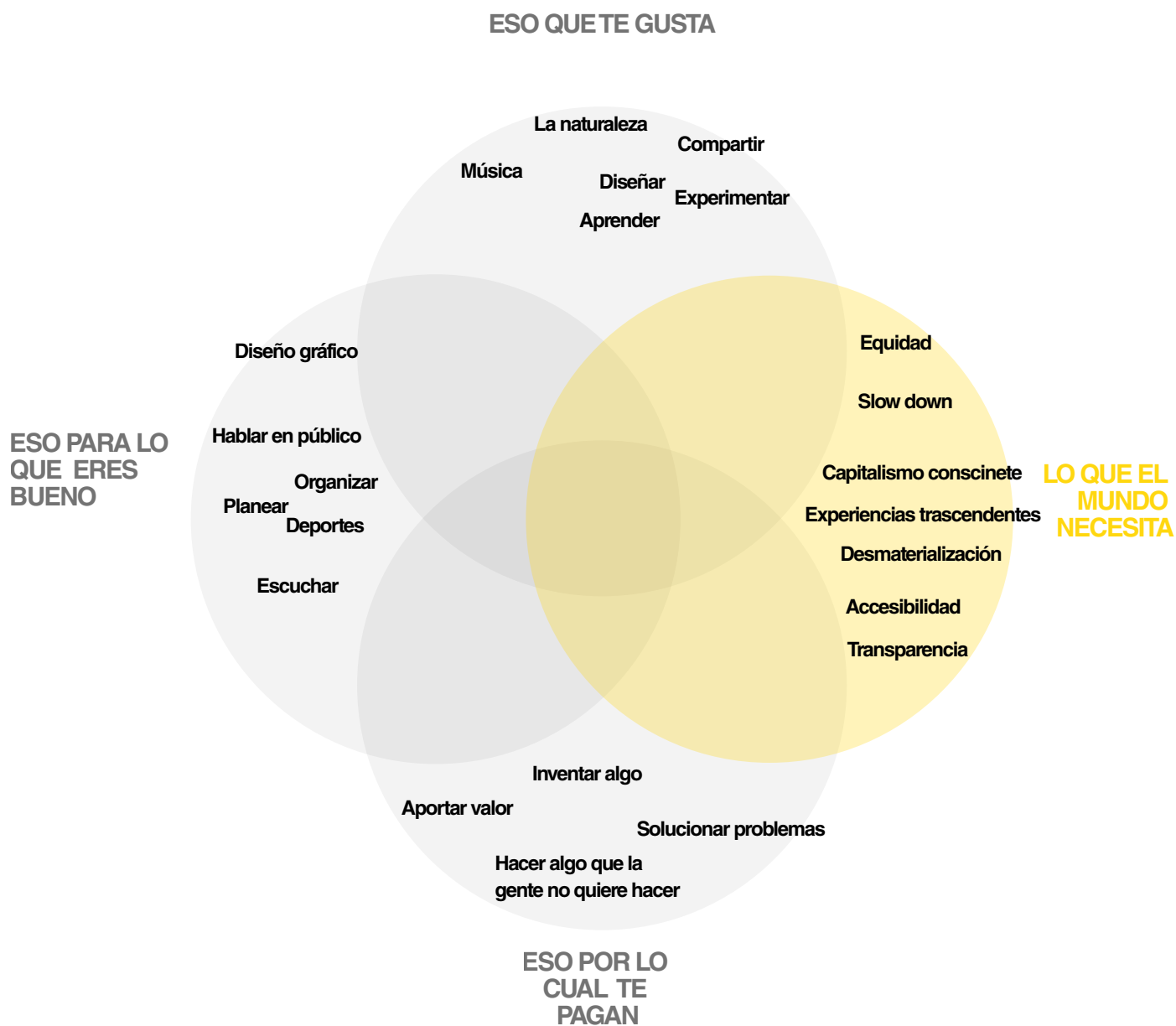
“Para satisfacer y lograr tu propósito no deberías de necesitar motivación extra, el propósito en si debería de ser suficiente, ayuda tal vez de rutinas diarias” - Ken Mogi (científico japonés)

Rellena cada círculo con lo requerido. Los tres grises los tienes que contestar de ti y el amarillo en general del mundo (tomate de 5-7 min con todo lo que se te venga a la mente). **No pongas nada en las intersecciones**



ikigai

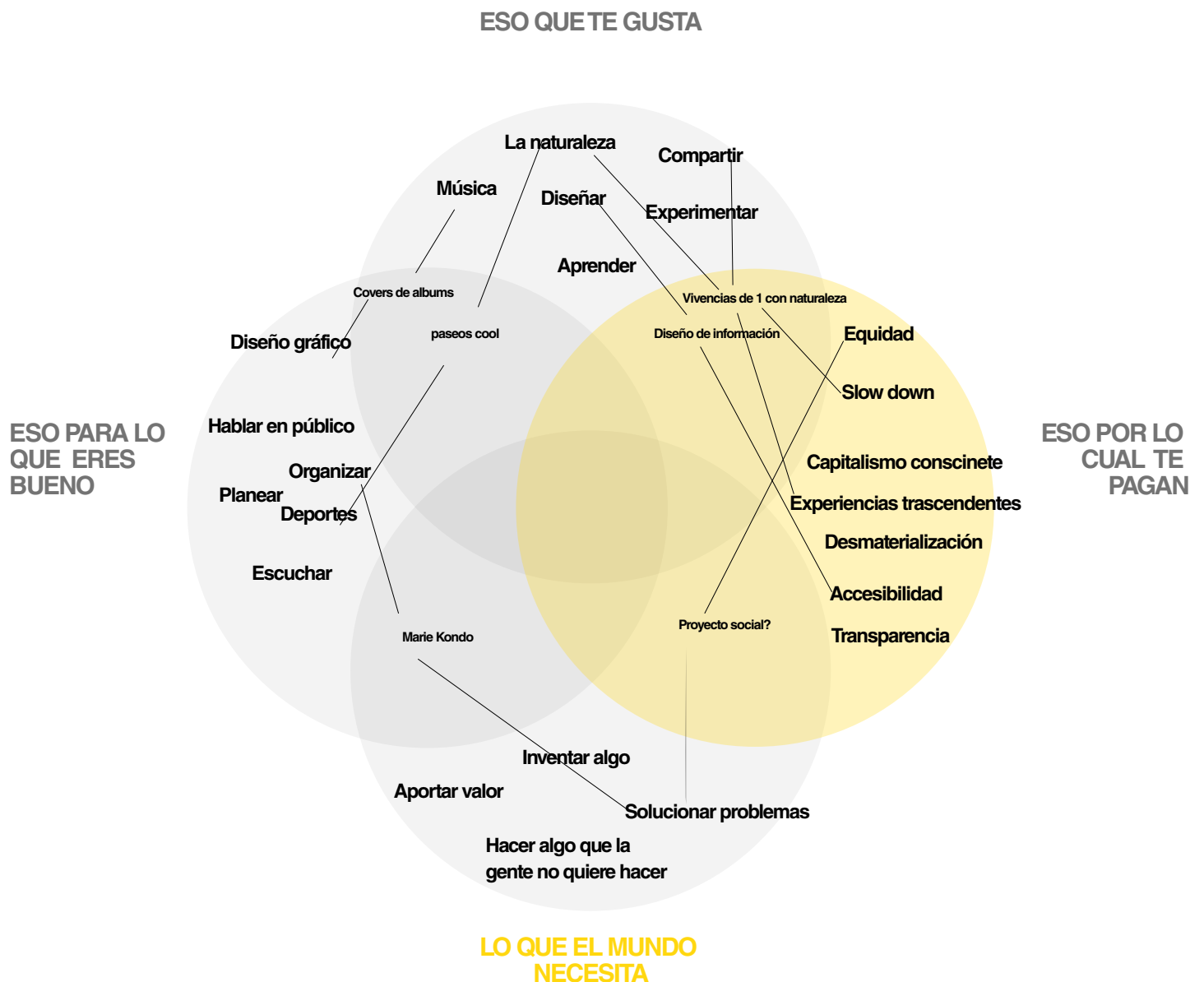
Ejemplo.



ikigai

Paso 2.

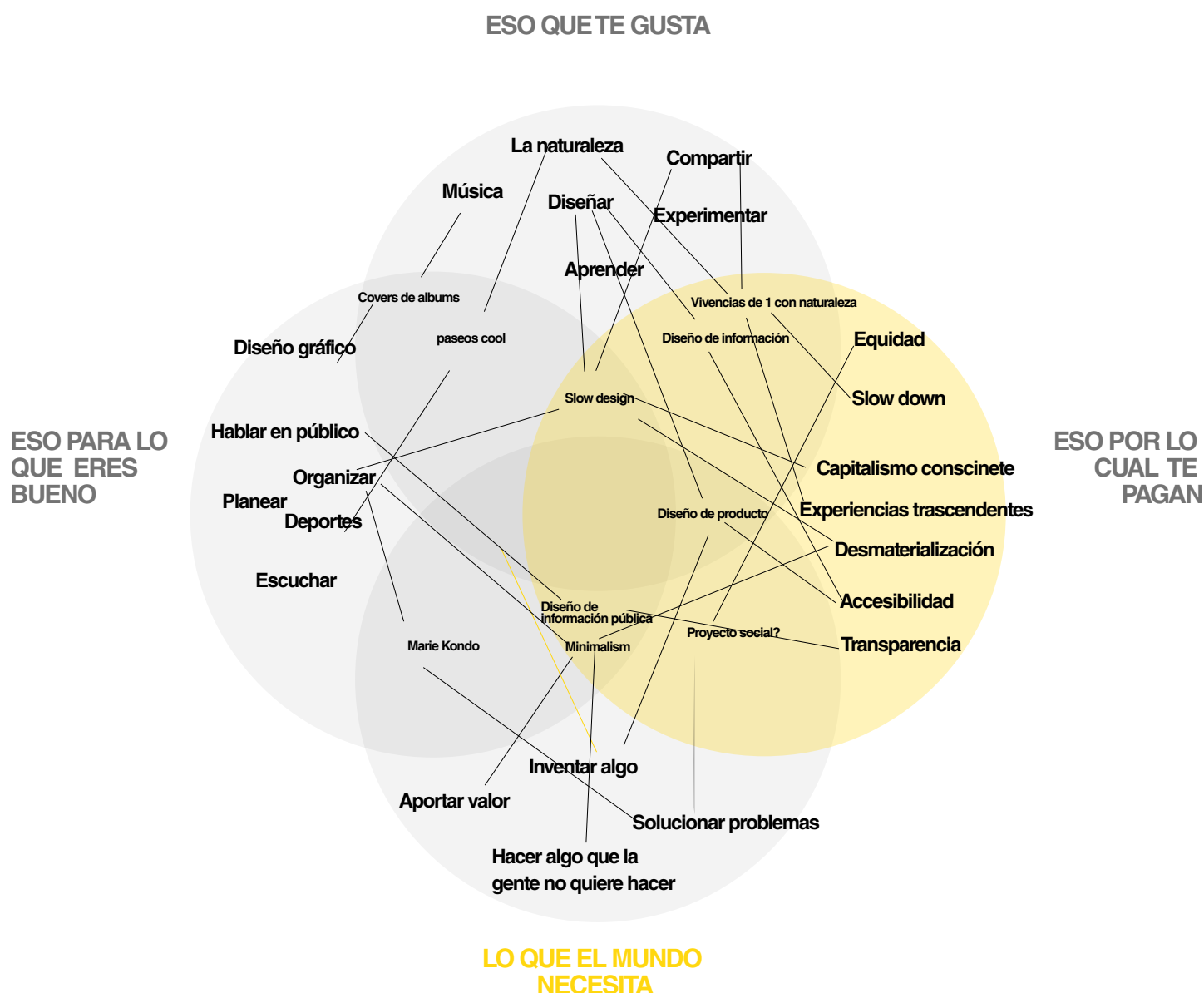
Une actividades entre 2 círculos, ve que tienen en común y qué podrían crear juntas trata de juntar al menos 15 cosas que sean resultado de juntar varias variables (varias variables suena cool)
Toma igual al menos 10 min para esta etapa.



ikigai

Paso 2.

Une actividades entre 3 círculos, ve que tienen en común y qué podrían crear juntas trata de juntar al menos 10 cosas que sean resultado de juntar varias variables (varias variables suena cool)
Toma igual al menos 10 min para esta etapa.



descansa

date unos minutos, ve por un café, un vaso de agua, a caminar lo que sea. Distráete unos minutos, cambia el ritmo. No importa si son 10-15 no hagas otra actividad de pensar (tarea trabajo nel) que sean unos minutos tuyos y cuando te sientas listo regresa.

ikigai

Ultimo paso

En teoría encontrar el “propósito” se descubre llegando al conjunto de cosas que tienes en la intersección de los 4 círculos, pero YO no lo hago de esa forma, como dije en la explicación el ikigai no es un solo hecho o actividad, es un conjunto de actividades.

Sientete con la libertad de poder encontrar qué se crea en la intersección de los 4 círculos, pero no te frustres si no encuentras algo o por el momento lo que aparece no es completamente de tu agrado (ya voy a hacer un drinking game, cada vez que diga esto un shot) PERO es solo una herramienta, no una guía. La guía la haremos después, esto solo ayuda al igual que los anteriores a poder entender y visualizar lo que se quiere y puede lograr.



explicación

Misión: El motivo, se enfoca en los objetivos y realización espiritual.

Vocación: Inclinação o interés de una persona que siente en su interior para dedicarse a determinada forma e vida

Profesión: Actividad habitual de una persona generalmente para la que se ha preparado que al ejercerla tiene derecho a recibir una remuneración

Pasión Sentimiento fuerte hacia una persona tema ideal o actividad que engloba una emoción intensa de deseo y entusiasmo. (interés o admiración)

1: Zona de deleite y sentirse pleno pero sin riqueza.

2: Zona de emoción y contemplación pero con una sensación de insertidumbre.

3: Zona de comodidad pero sentimiento de vacío

4: Zona de satisfacción laboral pero sin sentido de uso o aportación trascendental.

extra mile

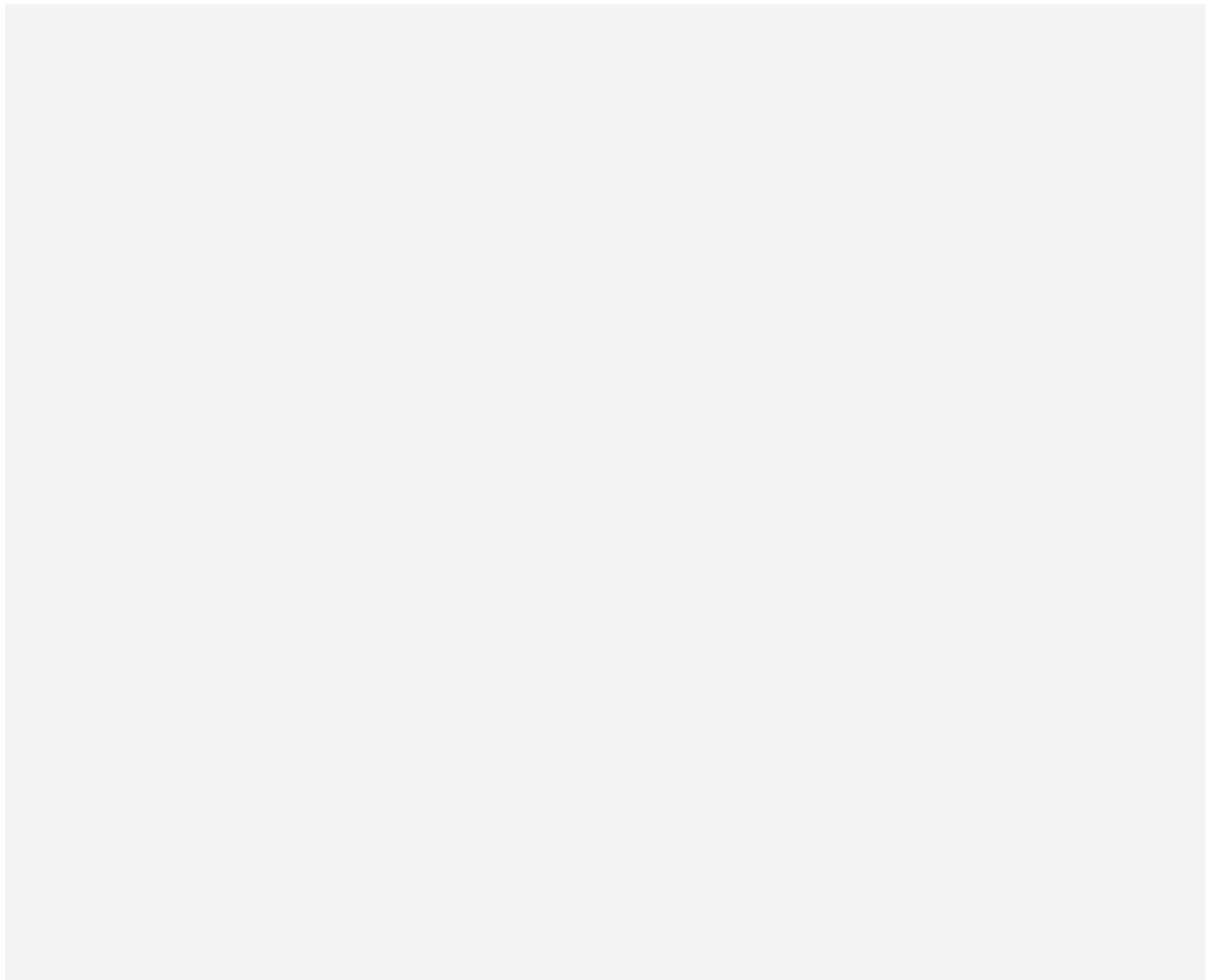
¿Me querías marear? ¡lo lograste!

Realmente esta es de las formas más visuales y atractivas para entender los diferentes aspectos de la vida en los cuales se quiere y puede desarrollar, si quieres ir un paso más te recomiendo llenar el siguiente formato en el cual desglozas tus oportunidades ya sea en varias actividades del centro de los 4 círculos o muchas actividades de los demás.

oportunidades

dentro de cada cosa que pusiste en tu diagrama de propósito, siempre hay cosas que tenemos una oportunidad mayor o menor debido a nuestras circunstancias; por ejemplo, si una actividad mía es enseñar y tengo algún conocido que me pueda ayudar a dar una clase, esa es una oportunidad. Quiero trabajar en diseño gráfico y un amigo ya trabaja en un despacho y me quiere recomendar. Es una oportunidad.

Lo mismo pasa en diferentes aspectos y pueden ser oportunidades con personas, lugares, actividades, cosas etc. Lo importante de esto es dar luz a todos esos recursos que tenemos para lograr lo que pusimos en nuestro diagrama



resumen

El proósito de vida no es algo fácil de encontrar y espero que con este ejercicio te sientas con un poco el camino más descubierto, paso a paso en este plan de 90 días iremos limpiando y encarpetando el camino para que sea mucho más fácil transitar (eso no quita obstaculos) pero si te da unos buenos amortiguadores para pasar los baches sin tanto sangoloteo.

Espero te haya gustado.

Tienes dudas? escíbeme.

:)