

Descubre tu propósito de vida

Este pequeño documento te invita a descubrir tu propósito de vida, esa respuesta a la pregunta que quizá te has hecho de ¿Para qué estoy en este mundo? ¿Estoy realizando algo que realmente me apasione?

Existen varias metodologías que diferentes autores han propuesto para llegar a encontrar el propósito de vida. Aquí te comparto mi versión del Método Ikigai, concepto presentado en el libro Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz, de Héctor García y Francesc Miralles; posteriormente, en el libro Método Ikigai, de los mismos autores.

Ikigai es un término japonés que se puede traducir como el sentido del valor de la vida, la primera vez que se realiza este ejercicio requiere de una gran introspección y un gran autoconocimiento, por lo cual deberás dedicarle tiempo para realizarlo, posteriormente te recomiendo revisarlo de manera periódica, eso te permitirá aprender del proceso de encontrar el significado de tu razón de ser y de conectar con lo que realmente te apasiona.

Las ganas de vivir son una fuente de energía que únicamente tu puedes encontrar. Se produce dentro de ti mismo, ya que lo que te motive a ti será diferente de lo que motive a otra persona. Son, precisamente, dos de los cuatro factores en los que se basa el Método Ikigai:

1. En lo que soy bueno (totalmente personal).
2. Lo que amo (totalmente personal).
3. Lo que el mundo necesita (información del entorno y del momento).
4. Por lo que me pueden pagar (así es como lo plantea el Método Ikigai; sin embargo, mi propuesta es que, si el factor económico ya no es lo que te mueve, puedes cambiarlo a: por lo que te haga trascender).

Estos 4 factores se representan en círculos sobrepuestos, como si fueran pétalos. Las intersecciones entre cada uno de estos nos indicarán nuestra pasión, misión, profesión y vocación. De ahí sale precisamente el Ikigai, es decir, el punto en donde convergen los cuatro factores.

Este ejercicio debe hacerse como un trabajo personal, profundo y, sobre todo, consciente. Requerirá de un viaje a tu interior, de un amplio autoconocimiento. Descubrir qué es lo que quieres y, más allá de eso, por qué quieres lo que quieres.



Si bien, lo puedes realizar solo; la ayuda de un mentor te facilitará mucho el proceso, aquí te comparto una guía que puede ser tu punto de partida.

Para cada uno de los factores te invito a hacer una lista lo más extensa posible, empieza con 10 puntos, pero trata de extenderlo lo más que puedas, incluso puedes llegar a 100.

La forma en que lo realices te lo dejo a tu criterio, yo te dejo aquí unas listas para hacerlo, pero también lo puedes hacer en post-its, usando un color para cada uno de los factores. Puedes escribirlos en una cartulina, yo lo realicé en un archivo de Excel, la forma es lo de menos lo importante es la metodología.

Procura ser explícito, usando entre 3 y 10 palabras por punto, no sólo escribas "dar clases" escribe "explicar conceptos a personas interesada en adquirir un nuevo conocimiento", o bien en lugar de "soy ordenado", es mejor escribir "me gusta clasificar y acomodar objetos en su lugar".

En el primer factor es común que cuando te preguntas: «¿Para qué soy bueno?», no encuentres muchas cosas, no peques de modesto, reconoce todo para lo que eres bueno, identifícalo. También puede ser el caso contrario, que encuentres muchas cosas en las que eres bueno. En ambos casos, se debe mucho a tu autoconcepto y autoestima.

Muy importante también es tener la opinión de qué es lo que otras personas dicen que haces bien. Incluso se lo puedes preguntar a algunas personas que te conozcan bien... ¡Puedes sorprenderte de los talentos que los otros ven en ti! También hay cosas que a ti te resulte muy fáciles de hacer, mientras que a otros se les complica y cómo para ti es normal podría ser que las pases por alto. Haz una lista tanto de lo que tú identificas como de lo que las otras personas te aportaron.

En lo que soy bueno

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____

(Puedes continuar la lista hasta el número en donde ya no encuentres más ideas)

Este fue el primer paso: saber para qué soy bueno. Ya que sabes esto, vamos a hacer la lista de cuáles son las cosas que te atraen, que te apasionan. Qué sueños tenías de niño, qué te hace que pierdas la noción del tiempo, qué eres capaz de hacer aun sin que te paguen. En este paso, también puedes recurrir a esas personas que te ayudaron en la pregunta anterior. Pregúntales cuáles son las cosas que, cuando las haces, ellos observan que te brillan los ojos o esbozas una sonrisa. Sus opiniones te serán muy valiosas.

Lo que amo o me apasiona

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____

(Puedes continuar la lista hasta el número en donde ya no encuentres más ideas)

Con referencia al tercer factor, hay muchas cosas que, sin duda, el mundo necesita, pero ¿con cuáles te sientes identificado? ¿Cuáles son tus grandes causas? ¿Con qué sientes que puedes contribuir? Recuerda enlistar todas las que se te vengan a la mente.

Lo que el mundo necesita

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____

(Puedes continuar la lista hasta el número en donde ya no encuentres más ideas)

Hasta aquí, ya tenemos tres listas o círculos o pétalos contestados. De ahí, podemos encontrar nuestra primera opción de Ikigai. Como ya hemos mencionado, lo que ahora tenemos que considerar es haciendo qué cosas puedes tener una retribución o pago. Pero si no lo requieres así, lo puedes dejar y encontrar en su lugar qué es lo que te da más satisfacción o sentido de trascendencia.

Por lo que me pueden pagar (o puedo trascender)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____

(Puedes continuar la lista hasta el número en donde ya no encuentres más ideas)

Ya que has elaborado tus listas, vuelve a leerlas a ver si todavía te hace sentido lo que has escrito, en caso de no ser así, es momento de eliminar o agregar algunos puntos si así consideras hacerlo.

Vayamos entonces a buscar esas cosas que están en dos o más listas, revisa bien ya que en alguna pudiste haber redactado en forma diferente, pero en el fondo te refieres a lo mismo.

Vamos agrupando, para encontrar tu pasión, selecciona los elementos que se repiten en tus listas de "lo que eres bueno" y "lo que amas" y escríbelas en una lista "Mi pasión".

Después, encuentra tu misión, para esto selecciona los elementos que se repiten en tus listas "lo que amas" y "lo que el mundo necesita" y escríbelas en la lista "Mi misión".

Prosigue con tu vocación, que la obtendrás de los elementos que se repiten en las listas de "lo que el mundo necesita" y "por lo que me pueden pagar", estos elementos agrégalos a la lista "mi vocación".

Ahora encuentra tu profesión, seleccionando los puntos que se repiten en tus listas de "Por lo que me pueden pagar" y "En lo que soy bueno", de la misma manera cópialos en la lista "mi profesión".

Mi pasión

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Mi misión

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Mi vocación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Mi profesión

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Podrás ver que te quedaron algunos elementos que no se incluyeron en ninguna de las listas anteriores, no te preocupes es normal vamos a enfocarnos ahora en estas 4 últimas listas.

Observar las listas de “Mi pasión”, “Mi visión”, “Mi vocación” y “Mi profesión”, ¿te hacen sentido?, alguno de los elementos que dejaste afuera, se parece a alguno de los que si incluiste, ¿podieras escribirlo de otra manera para que entre en alguna de estas listas?

Viene ahora el proceso más interesante, encuentra el o los elementos que están en las 4 listas, escríbelo o escríbelos en “Mi IKIGAI o mi propósito”.

Mi Ikigai o propósito de vida

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Si te quedó más de un elemento, encuentra si se pueden complementar de alguna manera y redacta, una frase que englobe lo que has encontrado como centro de todas tus listas. Te comparto algunos ejemplos para que te sirvan de base para tu redacción final.

1. "Crear una empresa exitosa reconocida nacionalmente y que con sus productos mejore la vida de las personas".
2. "Construir un hogar en donde prevalezca el amor y el respeto entre los distintos miembros".
3. "Ser reconocido internacionalmente por haber realizado contribuciones importantes dentro de mi campo de especialización".
4. "Luchar en contra de las injusticias sociales y defender a las personas que han sido marginadas".
5. "Aprender sobre diferentes áreas de conocimiento y luego compartirlo con las demás personas".
6. "Crear piezas de arte que cautiven a los espectadores y dejar un legado que perdure en el tiempo".
7. "Crear un invento revolucionario y que haga más sencilla la vida de las personas".
8. "Ayudar a las personas a alcanzar sus metas y eliminar el estrés en sus vidas".

Con esto podrás observar que el propósito de vida está más relacionado a lo que quieres hacer o el estilo de vida que deseas tener y no tanto a la retribución económica que pueda generarte o al cargo que ocupes dentro de una empresa. Esto es algo que podrás trabajar al definir tus aspiraciones personales y trazar un plan de acción que sea exitoso, por el momento concéntrate en tu propósito.

Mi Ikigai o propósito de vida

(redacción)

Otros puntos que pueden serte de utilidad conocer, si observas en el diagrama, hay también otras intersecciones entre los pétalos. Una es la comprendida entre lo que amas, lo que eres bueno y por lo que te pueden pagar. Este espacio es algo que te da satisfacción, pero como es algo que el mundo no necesita, el sentimiento es de inutilidad, por lo que no te llevará a la plenitud.

Por otro lado, está la intersección entre lo que amas, el mundo sí necesita y además eres bueno. Esto te dará deleite, plenitud, pero no te generará riqueza. Si esta carencia te resulta un inconveniente, tendrías que valorar si la plenitud es suficiente para no buscar riqueza a cambio.

El espacio comprendido entre lo que amas, el mundo necesita y, además, te pagan, te hará sentir emoción, complacencia, pero te dará mucha incertidumbre porque no sabes si lo podrás realizar, ya que no eres bueno en eso y, sin duda, hay otras muchas personas que lo harán mejor que tú.

Los japoneses ven al Ikigai como un camino. No siempre es establecer una razón de existir que sea inamovible; puedes ir probando hasta encontrar lo que vaya mejor contigo y tu momento.

En otros documentos te presentaré como cómo nació esta filosofía de vida y te algunas recomendaciones de cómo ir alineando tu vida a este propósito que has trabajado.

Si te interesa más información sobre mentorías o algún taller o conferencia, contáctame en www.aurorazea.com o en mis redes sociales.

<https://www.facebook.com/aurorazea.autora>

<https://www.youtube.com/channel/UC1WQYaQDRNht7NNNUhvsKMQ>

https://www.instagram.com/aurora_zea/

<https://www.linkedin.com/in/aurora-zea-79704314/>