

IKIGAI

(生き甲斐) • Japones

(n) Es aquello por lo que vivimos, por lo que despertamos cada mañana. Es nuestra razón de ser y llevar una vida con valor.



Podemos empezar a explorar el término Ikigai estudiando el siguiente diagrama que tiene 4 esferas con diversos elementos; *qué amo hacer, en que soy buena, qué necesita el mundo de mí y aquello por lo que me podrían pagar*. Cuando podemos pensar en estos puntos e identificar aspectos comunes en cada uno de ellos y a nivel personal, empezamos a encontrar nuestra razón de ser en este momento. Es importante recordar que nuestro Ikigai va cambiando a lo largo de la vida y nuestros motivos, propósito y sentido no son siempre los mismos.

Ikigai

concepto japonés para "razón de ser"



1. Lo que amas hacer:

Aquellas actividades que disfrutas y te inspiran. Acciones concretas que nos gusta realizar, nos dan energía y nos pueden retar.

2. Lo que haces bien:

Reconoce tus virtudes y fortalezas, talentos y dones y cómo los usas en tu diario vivir.

3. Lo que el mundo necesita:

Pones tus dones al servicio de los demás y piensas "cómo puedo aportar a esta situación"

4. Por lo que me pueden pagar:

Procurar estabilidad económica haciendo lo que me gusta, sirviendo al otro y procurando excelencia en mis labores.

