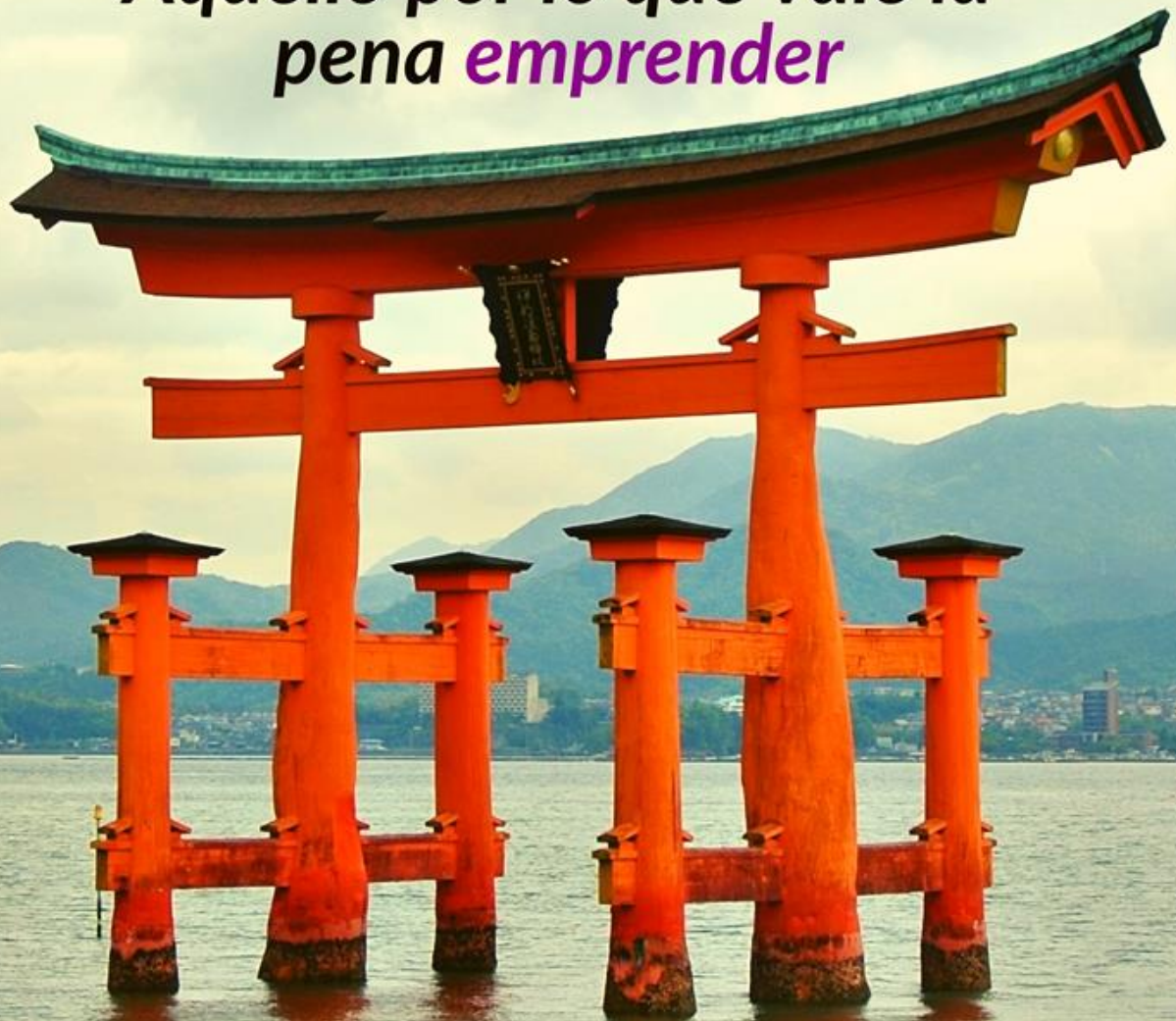


IKIGAI

Aquello por lo que vale la
pena **emprender**



EBOOK

EDUARD **OLARTE**

GROWTH HACKER

Una publicación de Eduard Olarte – Todos los derechos reservados.

IKIGAI

Aquello por lo que
vale la pena emprender

EBOOK

EDUARD OLARTE

<https://eduardolarte.com>

ÍNDICE

1. Ikigai y la creación de objetivos casi imposibles
2. Ikigai y los hábitos que nos hacen más felices y productivos
3. Ikigai y la validación del entorno para mejorar
4. Descubriendo tu Ikigai para desarrollar lo que te apasiona hacer
5. Poner en marcha tu Ikigai

Introducción

Este EBook no solo te enseña lo que es Ikigai. También puedes acceder a 5 conjuntos de útiles plantillas para ayudarte en su descubrimiento y proceso de transformación permanente de tu vida.

Hace unos años, conocí el concepto de Ikigai. Inicialmente, como la historia de un pequeño pueblo al norte de Okinawa (Ogimi) en Japón, el cual tenía la población más longeva del mundo, la cual no solo seguía hábitos saludables y una estructura social participativa, sino que mencionaban una filosofía que les permitía encontrar el sentido de la vida, aquello por lo cual motivarse cada mañana al levantarse, aquello que nos hace felices: Ikigai.

Sé que la primera impresión de esto suena como a cuento de hadas, pero al profundizar en esta filosofía, se puede descubrir gran sabiduría, aplicable a todas las esferas de nuestra vida.

En tiempos más recientes hallé el libro Método Ikigai de Francesc Miralles y Héctor García. Este abarca de forma integral, tanto un estilo de vida saludable, como la visualización y concreción de los objetivos personales, profesionales y sociales.

A estas alturas te debes estar preguntando ¿Qué tiene que ver esta filosofía oriental de Ikigai con emprendimiento empresarial? La respuesta más corta es decir que todo.

Si estás leyendo este artículo, quizá te hayas preguntado en algún momento de tu vida sobre emprender tu propio negocio, realizar tus metas personales y mejorar tu calidad de vida. Si es así, ya somos dos. En mi caso personal, he sido un buscador de respuestas toda mi vida. En el campo laboral he trabajado como emprendedor y empresario en diferentes etapas, y en algunas de ellas, me he dado cuenta que no estaba pleno con lo que hacía. No encontraba equilibrio entre mi emprendimiento y lo que yo quería hacer y podía entregar a los demás.

En algunas ocasiones solo brota la idea de un negocio y no nos detenemos a observar si es algo que vale la pena para nuestras vidas. Más allá de las perspectivas financieras. Si va a ser algo en lo cual nos podamos sentir plenos.

La palabra IKIGAI se compone de iki, que significa «estar vivo», y gai, que significa «lo que vale la pena y tiene valor». Traducido literalmente sería «aquello por lo que vale la pena vivir».

El Ikigai, en una mirada muy rápida, nos muestra aquello que nos gusta hacer, aquello que se nos da bien hacer, aquello que el mundo necesita de cada uno de nosotros y aquello por lo cual nos pueden pagar. Estableciendo así cuatro grandes campos de acción: pasión, misión, vocación y profesión.

El Ikigai se contempla como el espíritu dinámico que va cambiando en el tiempo de acuerdo a nuestras experiencias y prioridades de vida. Contempla el pasado como un repositorio de lecciones del cual podemos alimentarnos, el presente como un estado de plenitud y el futuro como la meta a la cual queremos llegar a través de nuestra pasión.

Ikigai y la creación de objetivos casi imposibles



Cuando pensamos en emprender, o bien, cuando ya somos emprendedores, siempre vienen a nuestras mentes los sueños, las expectativas y los potenciales logros de nuestros negocios. En administración de empresas a este ejercicio se le llama formulación de objetivos SMART (Objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y definidos en el tiempo).

Este concepto suena muy bien, sin embargo, en esta oportunidad no estamos formulando un plan de negocio, sino pensando en las metas que queremos alcanzar en nuestras vidas, incluyendo a nuestros emprendimientos empresariales. Es decir, el foco no debe estar en los millones que podemos ganar, sino en la transformación de vida que queremos alcanzar.

¿De que serviría una tonelada de oro si no somos felices? Cuando encontramos nuestro Ikigai, la abundancia es un paquete completo. No solo la consecuencia del dinero, sino la abundancia en todos los estamentos de nuestra vida.

He visto a personas que hablan de ponerle el 200% a un proyecto. Pienso que esas personas no conocían su verdadero 100%. Ikigai nos da la posibilidad de establecer cualquier meta en nuestras vidas, que incluso puede parecerse imposible de realizar, pero cuando estamos establecidos en nuestro Ikigai, cualquier cosa se puede realizar.

Y no estoy proponiendo pensar positivo para que todo se dé. Estoy hablando de conocer nuestros límites y superarlos al tiempo que tenemos una vida plena. Muchos de nuestros límites son barreras imaginarias que hemos sostenido por toda nuestra vida. Cuando descubrimos que se tratan de murallas de cartón, estas pueden ser fácilmente removidas, dejando el camino libre para llegar a una meta mayor.

Por años tuve la creencia que yo no podía hablar en público. Evitaba por todos los medios hacerlo. Perdí muchas oportunidades debido a esa barrera mental. Pero un día decidí lanzarme a dictar una conferencia a un grupo de directivos empresariales. Sabía que dominaba el tema, pero no me sentía seguro que lo lograría, pero algo en mi interior me impulsó a realizarlo, y oh sorpresa, cuando recibí feedback de los asistentes sobre lo valioso del contenido y la buena forma en que había desarrollado la charla.

Uno de los descubrimientos de mi Ikigai, es que la fijación de metas está dispuesta para mantenernos enfocados. A eso se le llama en Japón ganbarimasu, que se suele traducir como «hacerlo lo mejor posible» o «extender nuestra testarudez hacia el logro del objetivo». Es decir que lo importante es el camino, el esfuerzo que ponemos hacia el logro de nuestras metas, no la meta solamente.

Shinkansen, la red ferroviaria de alta velocidad de Japón, es el ejemplo perfecto de objetivo casi imposible. Se retó en los años 60 a los ingenieros que duplicaran la velocidad del tren entre Tokio y Shin-Osaka, de 100 km por hora a 200 km por hora. Lo que llevó a derrumbar y redefinir los nuevos límites de la ingeniería para conseguir una verdadera innovación radical y no el desarrollo incremental que todos esperaban en su área de confort.

Emprender entonces, exige objetivos radicales. No podemos permanecer sentados con la regla del menor esfuerzo en nuestras manos. Ikigai nos invita a que nos sentemos y escribamos nuestros objetivos de mediano y largo plazo. Sentarnos y escribir los objetivos del primer año, del segundo y el tercero en todas las esferas de nuestra vida, nos permitirá observar nuestros actuales límites y superarlos.



¡Descarga y complete la plantilla para planear tus Objetivos Ikigai, para enfocarte a partir de ahora en ellos!

Descargar gratis las plantillas de este EBook

Ikigai y los hábitos que nos hacen más felices y productivos



El 40% de las acciones que realizamos diariamente son automáticas, basadas en hábitos o rutinas que tenemos instauradas. Ya sea por conveniencia o por defensa personal, estas rutinas no siempre nos aportan a un estilo de vida saludable o productivo.

En el libro 'El poder de los hábitos', de Charles Duhigg, se plantea como podemos ser conscientes de dichos hábitos y transformarlos a nuestro favor.

El Ikigai nos plantea precisamente este reto, de no sucumbir en nuestra conducta por motivaciones netamente complacientes o reactivas ante el temor del cambio. Al contrario, nos invita a tomar el control de nuestras acciones y enfocarlas en nuestros objetivos de corto, mediano y largo plazo.

Los hábitos que tengamos marcan la diferencia entre acercarnos a nuestras metas o alejarnos de ellas. Para ser más felices, debemos ser lo más saludable posible, lo menos estresados que se pueda, lo más eficientes y eficaces que se pueda. Es por ello que es muy importante analizar nuestros hábitos y planear una ruta de acción para transformar aquellos que no nos aporten a nuestra felicidad y productividad.

A continuación se presenta una ruta que nos permitirá el cambio de hábitos de acuerdo a la ley de los 21 días. La cual propone que cualquiera de nosotros puede cambiar sus hábitos en un plazo de 21 días. Siguiendo estas etapas secuenciales:

Observar el hábito: lo primero, es hacer una lista de nuestros hábitos frecuentes, en nuestra dieta, ocio, trabajo, entretenimiento, entre otras áreas de nuestra cotidianidad, y separarlas en las que nos benefician y las que no. Para luego intervenir las que no nos benefician y transformarlas en nuevos hábitos que nos acerquen a la felicidad y consecución de metas. Seguidamente debemos intervenir uno a uno de ellos. Es así que podremos analizar cómo se activa el hábito, cuándo, por qué se activa y en qué contexto sucede.

Observar la recompensa: una vez tengamos diseccionado el hábito que queremos transformar, es el momento de hallar cual es la recompensa, o compensación, que recibimos al realizar dicha rutina. Es un hecho que todos nosotros desarrollamos hábitos por un resultado puntual que nos produce cierto alivio o placer, o bien, que nos exime de algún riesgo aparente. La recompensa puede ser comer alguna chuchería para compensar posiblemente la necesidad de hacer una pausa activa en el trabajo. El reto aquí es evaluar que otro tipo de compensación más saludable podemos intercambiar, para posteriormente cambiar el hábito antiguo.

Cambiar el hábito: cuando ya entendemos que tenemos el hábito, por ejemplo, de comer chucherías en ciertos momentos del trabajo, y conocemos que estamos compensando el cansancio que tenemos con una pausa para comer, entonces podemos proponer un nuevo hábito.

En este caso podemos pensar en instaurar el nuevo hábito de ir a charlar con un compañero de la oficina o dar un paseo corto, en vez de suspender el trabajo para comer chucherías. Para provocar que el cambio se realice a largo plazo, es fundamental establecer alertas que nos indiquen cuando se presenta el deseo de realizar el viejo hábito y proceder con la nueva conducta. Esto durante al menos 21 días. Lo que provocará que nuestro cerebro aprenda el nuevo hábito y se establezca como nuevo comportamiento.

Pregúntate en este momento ¿Qué hábitos puedo cambiar que me hagan más feliz y productivo? Cuando hablamos de emprender un negocio, los hábitos que instauramos en la cotidianidad, van a marcar toda la diferencia y velocidad en el logro de nuestros objetivos.

Si por ejemplo instauramos el nuevo hábito de producir contenido o desarrollar nuevos productos, el nuevo hábito no solo debe ser repetido por más de 21 días, sino que debemos bloquear todos los distractores externos que nos alejen de ser productivos. Tales como: correos electrónicos, mensajería, llamadas entrantes, entre otros distractores. Como también, crear un agendamiento recurrente que nos comprometa. De esta manera, estaremos más enfocados en la tarea y se convertirá en un hábito favorable para nuestro Ikigai.



¡Descarga y complete la plantilla para transformar tus hábitos!

Descargar gratis las plantillas de este EBook

Ikigai y la validación del entorno para mejorar



La mayoría del tiempo, pasamos por la vida utilizando el bastón de nuestras propias ideas, creencias y apreciaciones de lo que se debe y no se debe hacer.

Eso está muy bien, pues es el resultado de nuestros aprendizajes, experiencias y motivaciones. Sin embargo, cuando pensamos en mejorar alguna área de nuestra vida, ya sea en lo laboral, lo relacional, lo económico o la autorrealización, no siempre basta con la propia percepción.

Es así que buscar Feedback de otros se puede convertir en el vehículo que nos lleva más rápidamente a encontrar las oportunidades de mejora que se requieren en cada momento. Sabemos que escuchar críticas o ideas diferentes a las que tenemos preestablecidas, la mayoría de las veces puede ocasionar gran resistencia en nosotros. Pero es algo a lo cual nos debemos disponer de manera receptiva, abierta y flexible.

Un primer flujo de Feedback, es aquel que no solicitamos al entorno. Surge espontáneamente cuando los demás interactúan con nosotros o con nuestros negocios, impulsando la expresión de insatisfacciones, aciertos o propuestas alternativas.

Un segundo flujo de Feedback, es aquel que nosotros mismos solicitamos al entorno, con el propósito de encontrar oportunidades de mejora o verdaderas transformaciones en el área que estemos interviniendo. Ikigai nos muestra que no somos seres aislados en el universo; que hacemos parte de una conciencia colectiva mayor; y que lo que hacemos, tiene un impacto positivo o negativo en los demás.

Es por ello que pedir retroalimentación constante a los demás, puede ayudarnos, por ejemplo, a mejorar la forma en que nos relacionamos con los otros o a mejorar un producto prototipo antes de su lanzamiento.

En este sentido, debemos apropiarnos el tipo de preguntas clave que nos pueden permitir encontrar las verdaderas oportunidades de transformación de lo que no funciona y el desarrollo de lo que sí funciona.

Si bien podemos hacer sofisticadas encuestas o investigaciones descriptivas o exploratorias, lo simple casi siempre es lo que mejores resultados da. Por ello se plantearán a continuación tres preguntas clave que nos servirán para recibir Feedback del entorno y validar que debemos eliminar, mantener o crear.

¿Qué debería dejar de hacer y por qué?

En la esfera personal, preguntarles a los demás sobre lo que no les gusta de nosotros lo que deberíamos dejar de hacer, es sin duda la retroalimentación más difícil de asimilar. Pues nuestro ego sale reactivamente a batear cualquier opinión que se aleje de nuestra visión de las cosas o de nuestra innegable área de confort.

Normalmente, no estamos dispuestos a flexibilizarnos ante lo que los demás esperan que cambiemos, pues eso implica un ejercicio de reconocimiento y conciencia activa de la situación, para no volverla a repetir. De tal forma que la transformación de hábitos, se convierte en este caso en la herramienta para aceptar la crítica como oportunidad y llevar a cabo un proceso de transformación o anulación de determinados comportamientos.

En la esfera profesional o de negocios, es fundamental validar con el entorno lo que en nuestro trabajo, servicios o productos deberíamos dejar de hacer.

Comprender lo que los demás no valoran como útil o relevante de nuestra oferta de valor o producto, puede sin dudas, liberarnos de lastres que no permitirán el desarrollo de nuestras carreras o negocios, o que pueden convertirse en las razones por las cuales no seamos sostenibles o escalables en el futuro.

No basta con solo saber lo que debemos dejar de hacer, sino hallar las razones del porqué. Las cuales nos ayudarán a entender el impacto real en los demás.

¿Qué debería seguir haciendo y por qué?

Esta pregunta sin lugar a dudas es la más gratificante de todas, pues nos muestra que valoran los demás de nosotros, en el área personal, o de nuestra propuesta única de valor, en el caso de los negocios.

Esta pregunta no se formula para quedarnos en el regocijo vanidoso de las palabras recibidas, sino más bien, para que nos sirva como punto de partida en la exploración de mejores formas de relacionarnos e intercambiar valor con nuestro entorno.

Cuando valoramos las respuestas sobre lo que deberíamos seguir haciendo, nos puede servir como la métrica de la contribución positiva que estamos haciendo a la sociedad o al mercado. Por lo que se convierte en el puente para fortalecer las relaciones de largo plazo.

¿Qué debería empezar a hacer y por qué?

Esta pregunta es la más impredecible de todas, pues representa lo que los demás quisieran encontrar en nosotros o en nuestras marcas. Puede darse que lo que el entorno quiere que sigamos haciendo sea lo más relevante, y lo nuevo que nos piden hacer, sea tan solo una propuesta de Innovación incremental en nuestras vidas o negocio. Pero puede ocurrir que lo que los demás esperan de nosotros, se convierta en una verdadera innovación radical.

Este orden de ideas, tanto en el campo personal como profesional, asumir el reto de cualquier tipo de cambio, debe analizarse a profundidad. En caso de que valga la pena dicha transformación, o innovación, el reto de implementarla tendrá un mayor nivel de esfuerzo. En el caso de una innovación incremental, posiblemente se pueda realizar a muy corto plazo, pero si hablamos de una innovación radical, lo más posible es que implique mayor tiempo y esfuerzo.

Pero en cualquier caso, si el cambio o innovación vale la pena, es imperativo implementarlo en nuestras vidas o modelo de negocio, según sea el caso.



¡Descarga y complete la plantilla para validar tu entorno y mejorar!

Descargar gratis las plantillas de este EBook

Descubriendo tu Ikigai para desarrollar lo que te apasiona hacer



Aparentemente, una de las cosas más complejas que se puede presentar en la ruta de nuestras vidas es descubrir lo que nos apasiona hacer. Y no estoy hablando de una actividad puntual como bailar o gestionar proyectos. Estoy hablando del conjunto de cosas que transversalmente tienen un elemento común y nos da esa motivación especial para levantarnos en las mañanas y avanzar día a día hacia el logro de nuestros objetivos.

Sin embargo encontrar nuestro Ikigai no debería ser tan complejo, si realizamos un proceso sincero, abierto e incluyente. A continuación se describe un proceso para descubrir cada uno de los elementos o campos de acción que puede tener nuestro Ikigai:

Para descubrir el campo de la pasión de nuestro Ikigai

Podemos sintetizar la parte más esencial del Ikigai como el elemento producto de lo que nos gusta hacer y en lo cual tenemos talento.

Digamos que nos apasiona escribir, en este ejemplo, podemos inferir que producir un texto u obra nos conlleva un nivel de esfuerzo. Pero estamos dispuestos a asumirlo para conseguir lo que buscamos.

Por otro lado, los talentos que tenemos son las cosas que se nos da bien hacer. Ya sea por que nacimos con a capacidad para desarrollar dicho talento, o que la vida nos ayudó a desarrollarlo dentro del contexto social educativo o profesional.

Entonces, el elemento que resulta entre lo que nos gusta hacer y nuestros talentos es la base de todo lo demás que compone nuestro Ikigai. Siguiendo con el ejemplo, nos puede gustar escribir, pero no tener el talento para hacerlo. En este caso no habría un elemento en la intersección. Pero si por otro lado, nos gusta mucho un deporte y tenemos talento para él, estaríamos en capacidad de descubrir el elemento que impulse nuestro Ikigai. Este primer elemento es llamado la pasión.

La pasión es aquello que nos impulsa, nos motiva a hacer algo y está alimentada por el esfuerzo continuado. Al apasionarnos, nos sometemos a cierto nivel de “sufrimiento” producido por el esfuerzo que debemos imprimir para llevar a cabo nuestra pasión.

Reto: Realiza una lista de todo lo que te gusta hacer y otra de las actividades en lo que eres bueno. Priorízalas en orden de importancia y establece posibles intersecciones para encontrar tu verdadera pasión.

Para descubrir el campo de la misión de nuestro Ikigai

¿Recuerdas cuando en el colegio nos preguntaban quién de nosotros quería ser voluntario para una actividad social de impacto en la comunidad académica o del barrio? Sabíamos que iba a ser algo por fuera de las clases, pero tal vez participamos porque lo veíamos importante.

Este otro elemento o campo de acción del Ikigai, se compone de lo que nos gusta hacer, de lo que disfrutamos realizar. Así como lo vimos en el apartado anterior. Y por otro lado, de lo que necesita el mundo.

Creo que pensar con claridad en lo que necesita el mundo no es tarea fácil. El mundo está repleto de carencias, de necesidades trascendentales y de retos imponentes. Sin embargo, una forma de rastrear lo que necesita el mundo tiene que ver con nuestros propios valores y principios. No deberíamos considerar algo como que el mundo necesita más justicia, si nuestra escala de valores no se basa en ello.

En este orden de ideas, el elemento resultante de lo que nos gusta hacer y lo que necesita el mundo constituye la misión que tenemos. No es tan difícil como suena. En realidad podemos enfocarnos en lo que nos gusta hacer, en el servicio que podemos prestar al mundo, o al menos, a una comunidad o entorno específico.

Reto: Revisa la lista de lo que te gusta hacer y prioriza las actividades que puedes transformar en servicio. Luego, realiza la lista de lo que necesita el mundo basándote en tus propios valores y principios. Posteriormente encuentra los eventos comunes y tu misión.

Para descubrir el campo de la vocación de nuestro Ikigai

Ya sabemos que el mundo está lleno de necesidades. Sabemos también que las personas están dispuestas a pagar, en muchas ocasiones, para satisfacer esas necesidades. La conjunción entre lo que necesita el mundo y por lo cual te pueden pagar es la vocación.

Supongamos que eres un herrero y que cierta comunidad a tu alrededor requiere herrar sus caballos. Allí se encontraría tu vocación. Pero no solo hablaríamos de herrar caballos. Las personas también podrían pagarte por hacer cuchillos, espadas u objetos forjados.

Obviamente tu Ikigai te debió indicar previamente que tu verdadera pasión era a herrería. De tal manera que recibieras ingresos por lo que amas hacer, lo que sabes hacer y lo que requiere el mundo.

Reto: Realiza la lista por lo cual te pueden pagar. Ya sean productos, servicios u oficios. Prioriza dicha lista. Luego, toma la lista de lo que necesita el mundo y realiza el análisis cruzado. De esta forma hallarás tu verdadera vocación.

Para descubrir el campo de la profesión de nuestro Ikigai

Cuando pensamos en los ingresos que podemos recibir por lo que hacemos, se debe entender como la consecuencia del valor que generamos al mundo.

Nuestro enfoque debe estar en el servicio, en los que podemos hacer por la sociedad y los entornos relacionados que cada uno de nosotros tenemos.

Encontrar el elemento entre lo que se nos da bien hacer y por lo cual nos pueden pagar es el campo de la profesión. Es a lo que nos dedicamos laboralmente. Puede ser nuestro empleo o el emprendimiento que tenemos o deseamos llevar a cabo. Lo importante es comprender que los ingresos se derivan por el impacto positivo en la comunidad.

Muchas veces nos conformamos con una o dos formas de recibir ingresos, pero cuando cruzamos este listado con lo que se nos da bien hacer, brotan otras posibles fuentes de ingresos en equilibrio con nuestra capacidad productiva.

Reto: prioriza tanto el listado de lo que se te da bien hacer y el listado por lo que te pueden pagar. Realiza las combinaciones factibles y encontraras tu verdadera profesión.



¡Descarga y complete la plantilla para descubrir tu Ikigai y desarrollar lo que te apasiona hacer!

Descargar gratis las plantillas de este EBook

Poner en marcha tu Ikigai



Libérate de los viejos hábitos y enfócate en los que te aportan

Ya hemos mencionado el proceso para cambiar hábitos nocivos o de los que nos alejan de cumplir nuestro Ikigai. Debemos entonces, una vez dominemos esta habilidad, revisar periódicamente que hábitos nos alejan del cumplimiento de nuestras metas de vida y cambiarlos por los que nos aporten hacia el logro de las mismas.

Ikigai nos invita a estar plenamente conscientes de nuestras acciones, de nuestras rutinas, de nuestras interacciones con los demás. Por lo que la atención sostenida nos va a servir como medio de diagnóstico de las sensaciones, percepciones y resultados de lo que hacemos cada día.

No importa si se tratan de hábitos repetitivos o aparentemente monótonos. Se trata de encontrar el significado o valía de los mismos dentro de nuestra visión de lo que queremos alcanzar. Por lo que debemos aprender a disfrutarlos como parte del camino.

Descubre los caminos por los cuales te puede llevar tu Ikigai

Ikigai no es una escultura que ve pasar el tiempo. Ikigai es una obra de arte que se reconstruye en cada segundo del tiempo. Por lo que debemos redescubrirlo constantemente.

Nuestras metas, a medida que son alcanzadas, se reemplazan por nuevas y esto implica que realicemos ajustes específicos en nuestro Ikigai. No es lo mismo el Ikigai de un adolescente, al de un adulto de 50 años. Las expectativas y prioridades son diferentes en ambos casos.

En este sentido, no nos enfocamos prioritariamente en los resultados a obtener, sino en las acciones que construyen el camino. Cada camino entonces, es una ruta de autodescubrimiento y cambio, que nos llevará a un determinado resultado. No siempre va a ser el resultado perfecto que deseamos, pero si va a ser el resultado que construimos en interacción con el entorno, con la conciencia colectiva.

Aquí y ahora (la fusión de los tiempos)

Habíamos mencionado que el pasado debería representar únicamente las lecciones o aprendizajes obtenidos, no las culpas o ansiedades que muchas veces permitimos que se destaquen en nuestra memoria.

También mencionamos que el futuro representa el resultado de nuestra pasión, a partir del esfuerzo constante para alcanzar las metas. De tal forma que los objetivos que planeamos deben ser una referencia en la potencialidad de una realidad diferente, pero no se debe convertir en la obsesión de nuestras vidas, pues eso implicaría infelicidad producida por una expectativa.

Entonces, Ikigai nos lleva a un tiempo que no padece, ni los recuerdos ni los deseos. Nos lleva a un tiempo en el que el cambio es perpetuo, y en el que nuestras acciones, son los catalizadores que nos llevan a vivir el principal objetivo de todos: la plenitud en el aquí y el ahora.

El presente perpetuo es como un río que siempre tiene agua nueva y en el cual se da la potencialidad que ocurra cualquier cosa, pero en ese sentido el río siempre está aquí y ahora.



¡Descarga y complete la plantilla para poner en marcha tu Ikigai!

Descargar gratis las plantillas de este EBook

Conclusiones

- ✓ Ikigai es aquello por lo que vale la pena vivir y nos estimula a formular nuestros objetivos, así parezcan imposibles, en armonía con las potencialidades de nuestro ser. De tal forma que nos reta a salir del área de confort y experimentar nuevas formas de hacer las cosas.
- ✓ En este sentido, los hábitos en nuestra vida pueden ser nocivos o favorables para el logro de nuestras metas. Se abre entonces la oportunidad para transformar las rutinas que nos anclan, en hábitos saludables o productivos que nos lleven al siguiente nivel.
- ✓ También, que la validación de los demás se puede convertir en un gran generador de transformaciones e ideas, tanto en nuestro campo personal, como laboral. Para lo cual se proponen las tres preguntas clave que inician el cambio.
- ✓ Encontrar nuestro Ikigai puede tardar mucho tiempo. Pero si somos disciplinados y atentos a los detalles, es muy posible que ya esté despertando y tan solo requiera un ejercicio de introspección para hallar nuestra verdadera pasión.
- ✓ Una vez se empiece a transitar el camino de nuestro Ikigai, estaremos en una transformación perpetua. Pues Ikigai no es un plan escrito en piedra, al contrario, es un flujo constante de acciones e interacciones que nos llevan, de forma consiente, al logro de nuestras metas.

¿Y que esperas para descubrir tu Ikigai?

¡SIGAMOS EN CONTACTO!

