

DESCUBRA SU

# IKIGAI



# ¡BIEN VENIDO!

Encantado de conocerle, soy Diana Rugeles y realmente creo que la principal causa de distorsiones, perturbaciones y trastornos es el hecho de que nos comparamos, exigimos nuestro máximo potencial como máquinas, pero olvidamos que **somos como la naturaleza cíclica**. Las mujeres ya lo demuestran con el ciclo menstrual, los hombres integran esta ciclicidad con la intuición, la sutileza, la emoción y ¡el permiso de la vulnerabilidad!

**¡Disfruta del viaje! Requiere compromiso y dedicación: ¡a tu naturaleza!**



# EL SENTIDO DE LA VIDA

Algunas personas parece costarles vivir sin un propósito, sin algo que dé sentido a sus vidas, sin lo cual es como si la vida no tuviera valor.

"¿Cuál es el sentido de la vida?" Es una pregunta que ronda la mente de la gente desde hace siglos. Lo que algunos no se preguntan es "¿cómo puedo fijarme metas, soñar con realizarme o hacer planes de futuro si no me conozco realmente?", "¿cómo puedo dar sentido a mi vida si no sé quién soy?".

La pregunta sobre el sentido de la vida sólo puede responderse si antes reflexionamos sobre otro misterio de la existencia humana: "¿Quién soy yo?".

Hay un término japonés que está ganando cada vez más terreno en el mundo de la autoayuda, **IKIGAI (生き甲斐)**, que se traduce como la razón de ser, se trata de vivir bien, de encontrar tu don, que es estar vivo, por qué te levantas de la cama cada día.



# ¿QUÉ ES EL IKIGAI?

El término tiene su origen en la isla de Okinawa, al sur de Japón, donde hay un gran número de personas longevas y se ha observado un alto índice de felicidad. Allí, la gente vive cientos de años y todos conocen muy bien su papel, sin tener que comparar. Parece haber una relación directa entre tener objetivos en la vida, tratar de cumplirlos y la felicidad o la longevidad.

Lo que para los japoneses era una simple palabra o proyecto de vida se ha convertido en Occidente en un sistema de autoconocimiento, con todo un esquema organizativo que busca, según sus creadores, identificar nuestras características, lo que nos haría completos y felices, cruzarlas con nuestros "talentos" o con lo que nos gusta hacer para, finalmente, trazar nuestros objetivos y aplicar todo nuestro Ikigai a la consecución de los mismos. Esto puede sonar a autoayuda, pero es todo lo contrario.

En Occidente, este "sistema" de Ikigai recomienda que nos hagamos cuatro preguntas: ¿Qué te gusta? ¿En qué eres bueno? ¿Qué necesita el mundo de ti? Y por último, ¿por qué te pueden pagar?

生き甲斐



Encontrar respuestas y un equilibrio entre estas cuatro áreas puede ser una ruta de ikigai para los occidentales que buscan una interpretación rápida de esta filosofía. Pero en Japón, el ikigai es un proceso más lento y a menudo no tiene nada que ver con el trabajo o los ingresos.

Dado que el ikigai requiere que nos conozcamos a nosotros mismos, que identifiquemos nuestras características, deseos y tendencias, la psicoterapia occidental puede ser de gran valor en este proceso. Pero Ikigai parece seguir un camino diferente. Trata de "disociar" el trabajo como obligación social e intenta vincularlo a algo más humano, algo que puede ser agradable y dar sentido y satisfacción a lo que hacemos.

# DESCUBRE TU IKIGAI

1. ¿Qué te gusta? (Coincide con tu pasión)

---

---

---

---

2. ¿En qué eres bueno? (Esto se refiere a tu profesión)

---

---

---

---

3. ¿Qué necesita el mundo? (En relación con su misión)

---

---

---

---

---

---

4. ¿Por lo que puedan pagarte? (Coincide con tu vocación)

---

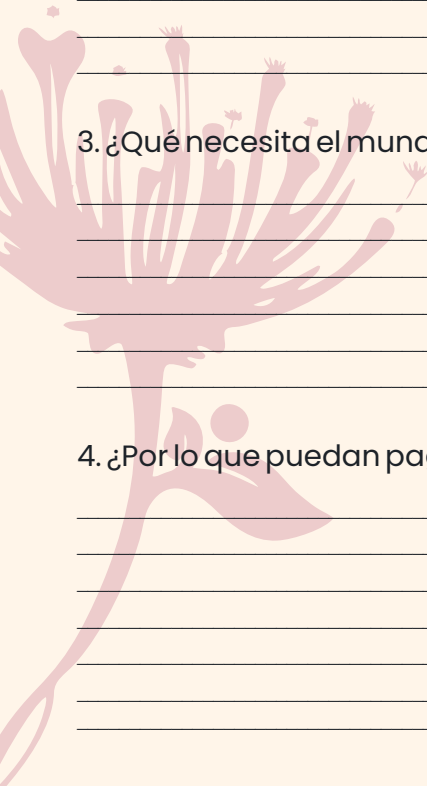
---

---

---

---

---



5. ¿En qué medida coinciden lo que haces y cómo te sientes?  
(Date cuenta de cómo te sientes cuando haces algo).

---

---

---

---

7. ¿Cómo de bueno estás dispuesto a ser?

---

---

---

---

8. ¿Cuánto está dispuesto a invertir para ser realmente bueno en lo que hace?

---

---

---

---

## Referencias Bibliográficas:

Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life. Penguin Books. 2017.

Kumano, Michiko (2018-06-01). "On the Concept of Well-Being in Japan: Feeling Shiawase as Hedonic Well-Being and Feeling Ikigai as Eudaimonic Well-Being". Applied Research in Quality of Life.

Tanno K., Sakata K., Ohsawa M., Onoda T., Itai K., Yaegashi Y., Tamakoshi A.; JACC Study Group. (2009). "Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and causespecific mortality among middle-aged and elderly Japanese people

# VEREDAS ONLINE

ICONOS CLICABLES:



Doctoralia