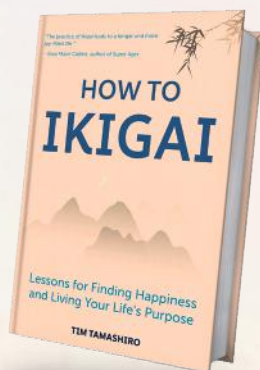


CÓMO ENCONTRAR TU IKIGAI

Técnicas y consejos para descubrir tu propósito de vida



Contenido inspirado en el libro en inglés
“How to Ikigai” (“Cómo encontrar tu Ikigai”)
de **Tim Tamashiro**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

¿Tienes clara la razón por la que te levantas cada día? Los japoneses le llaman “Ikigai”, o “propósito de vida”. Creen que todos deberíamos tener claro el propio

La importancia de descubrirlo es vital, ya que nos permite dotar de sentido a nuestra existencia, y con ello, gozar de una vida satisfactoria y feliz

Cuando tenemos claridad de nuestro Ikigai, nos sentimos naturalmente atraídos y a gusto con las experiencias que nos aportan realización y que, a su vez, nos permiten ayudar a otros

El autor, Tim Tamashiro, es músico y una conocida figura del entretenimiento de la radio y la televisión en Canadá. Basado en su propia experiencia e investigación, ofrece técnicas para encontrar tu Ikigai

Comparte su perspectiva sobre la importancia de la meditación, del tiempo para la reflexión y de afrontar nuestros miedos en la ruta de autodescubrimiento



¿QUÉ ES IKIGAI?

Es una filosofía antigua creada por los eruditos de Okinawa en Japón

Es un camino hacia el autodescubrimiento

Son los talentos que usas para ayudar a los demás

Es un mapa que te ayuda a descubrir tus dones

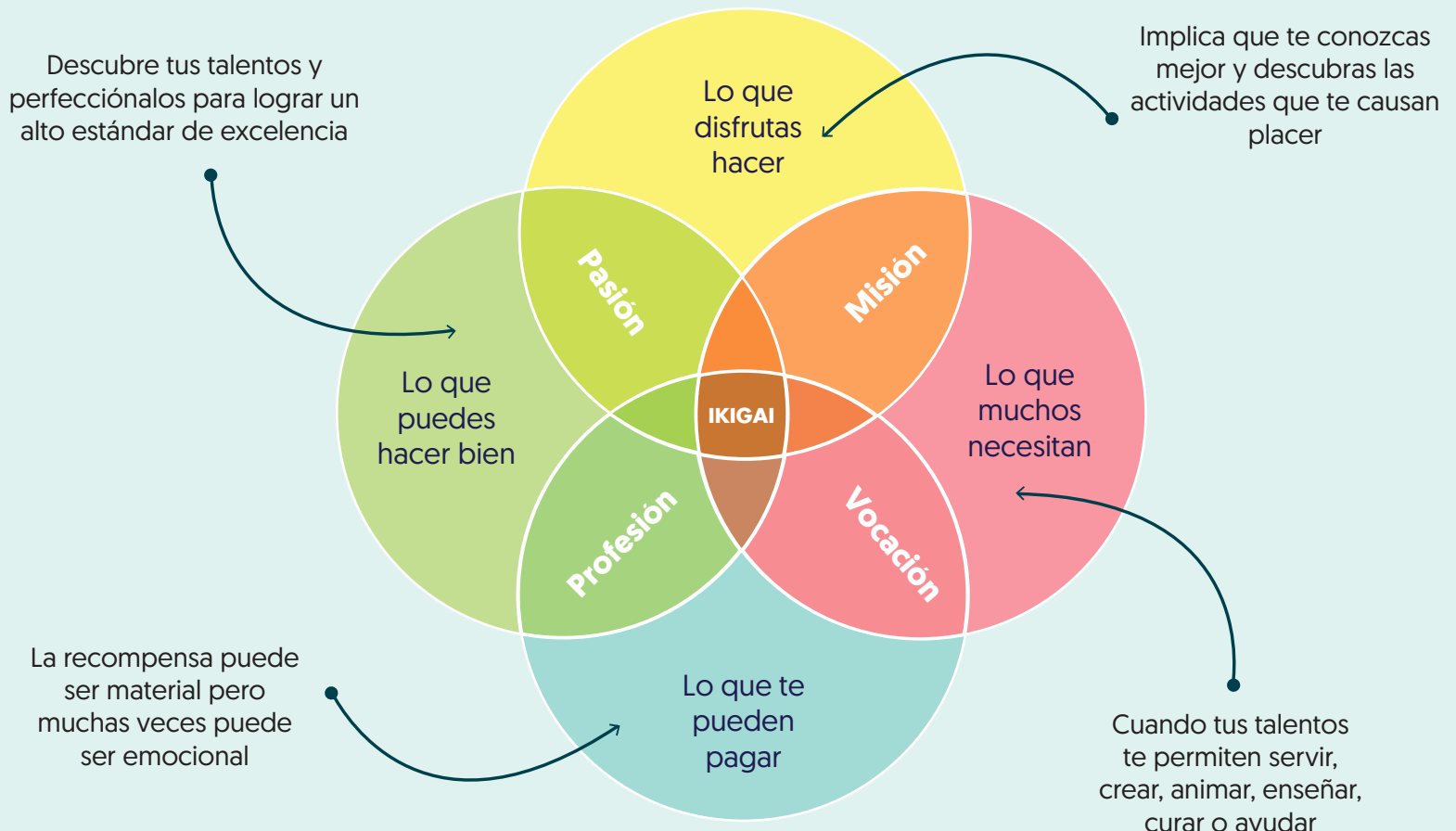
Es una forma de encontrar respuestas trascendentes

Encontrar cuál es tu Ikigai te guiará a crear una vida feliz y con propósito. Encontrarlo es como tener un GPS que te puede llevar a un mejor destino



MAPA IKIGAI

Tu Ikigai se puede ilustrar como el punto donde coinciden 4 facetas de tu vida. En ese punto de coincidencia podrás tener una vida plena y de realización



8 MANERAS DE HALLAR TU IKIGAI

Encontrar tu propósito en la vida puede no ser evidente o fácil. Estas técnicas te pueden facilitar la búsqueda:

- 1 Desecha las cosas que no te hacen feliz, piensa en tu trabajo y por qué lo elegiste
- 2 Escoge aquello que te resulta interesante, y sigue aprendiendo sobre ello
- 3 Abraza el cambio, invierte el esfuerzo y el tiempo para tu crecimiento
- 4 Concéntrate en cosas que pueden ser relevantes para tu entorno o el mundo
- 5 Evalúa si elegiste tus objetivos por convicción propia o para complacer a otros
- 6 Registra en un diario tus experiencias y enseñanzas de otras personas
- 7 Visita a un psicólogo, que puede ser una guía útil en tu viaje de autodescubrimiento
- 8 Tómate un año libre para explorar y conocerte; puede ser decisivo en tu vida



MEDITAR ES UN PRIMER PASO

Son numerosos los estudios que demuestran que la meditación mejora tu atención y el conocimiento sobre ti mismo(a). Inténtalo, siguiendo estos sencillos pasos:

- 1 Siéntate cómodamente en un lugar libre de distracciones
- 2 Traquiliza tu mente y concéntrate en contar tus respiraciones
- 3 Cuando llegan a tu mente pensamientos, acéptalos y regresa a la respiración
- 4 Recupera tu concentración y enfoque en el conteo de tus respiraciones
- 5 Repite el regreso de los pensamientos a la respiración cada vez que suceda

Hazte el hábito de meditar. Inicia con uno o dos minutos y repítelo a diario, es con el tiempo que sentirás los beneficios

4 ACCIONES PARA REENCONTRARTE

En la vida existen momentos en que sentimos que necesitamos encontrarnos o reencontrarnos con nosotros mismos para continuar. Estas prácticas pueden ayudarte:

Practica la generosidad
Esto te concientizará sobre las necesidades de los demás y abrirá tu corazón

1

Aprende a meditar
Te ayudará a eliminar pensamientos negativos, con unos minutos al día es suficiente

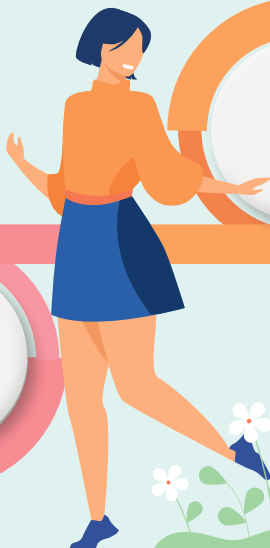
2

Pasa tiempo de calidad con amigos y familiares
Está comprobado que alimentar buenas relaciones mejora la calidad de tu vida

3

Ponte metas que puedas cumplir rápidamente
Cuando las cumplas, sentirás que tu vida va encontrando dirección

4



FRASES DE TIM TAMASHIRO

“ Al buscar el propósito de tu vida, considera que tu alma tiene un problema que necesita resolver ”

“ Ahora que conozco mi propósito, mi trabajo es elevar mi potencial para compartirlo con el mundo ”

“ Cuando buscas tu propósito, también sigues un mapa que te guía a tus virtudes ”

“ Cuando te enfocas en resolver tus debilidades, tu crecimiento es lento y sin inspiración ”

8 PASOS PARA SER FELIZ

Nadie nos enseña qué es exactamente la felicidad, ese simple acto de disfrutar de una vida con propósito. Estas ocho acciones pueden ayudarte a comprenderla:

Practica la caridad

Fomentar el altruismo incrementa nuestro sentido de propósito y bienestar

01

02

Ejercítate con frecuencia

La actividad física libera endorfinas, mejora la salud física y reduce el estrés

Establece buenas conexiones

Socializar puede brindar apoyo emocional y reducir la sensación de soledad

03

04

Practica la meditación

La meditación reduce el estrés, mejora la concentración y promueve un estado de paz

Reserva tiempo de calidad

Esto permite disfrutar de actividades que nos brindan satisfacción y relajación

05

06

Duerme lo suficiente

Dormir optimiza la salud mental, aumenta la energía y permite afrontar mejor el estrés

Sé agradecido(a)

Practicar la gratitud enfoca nuestra atención en lo positivo y mejora el bienestar

07

08

Establécete metas

Tener objetivos proporciona dirección, propósito y una sensación de logro al alcanzarlas



DESCANSA UN AÑO Y TRANSFÓRMATE

El ritmo ajetreado del día a día nos deja descansar muy poco. Si puedes permitirte un año sabático, considera regalarte este periodo para lo siguiente:



Descubrir nuevas pasiones y talentos o mejorar en los que ya tienes

Reiniciarte física y emocionalmente, a través del ejercicio y la diversión

Cumplir aquellos sueños que no impliquen un gran trabajo ni mucho dinero

Aprender nuevas cosas que te permitan conectar con personas diferentes a ti



4 MIEDOS A SUPERAR

El miedo a lo desconocido es la raíz de todos los miedos y puede alejarnos de encontrar nuestro propósito en la vida. Identifica estos sentimientos negativos para navegar con éxito en la búsqueda de tu Ikigai:

Miedo al fracaso

Se supera al notar que lo importante es el recorrido, no el resultado

Miedo al éxito

Se supera al sentirte merecedor(a) del éxito y de la realización

Miedo al qué dirán

Se supera la concientizarte de que esta es tu vida, no de otros

Miedo a la incomodidad

Se supera cuando caes en cuenta que puedes irte de donde no te gusta



REFLEXIONES SOBRE TU IKIGAI

Encontrar tu propósito en la vida puede no ser sencillo. Ten en cuenta estas reflexiones y consejos en tu viaje de búsqueda y transformación:



Tu propósito es aquello que harías incluso sin recibir dinero alguno



Practicar tus dones y talentos innatos te dará maestría sobre ellos



Para progresar debes volver a practicar tus habilidades al día siguiente



Tus dones son aquellas acciones que encuentras fáciles de hacer



Involucra a tus seres queridos en lo que te apasiona, podrían ayudarte

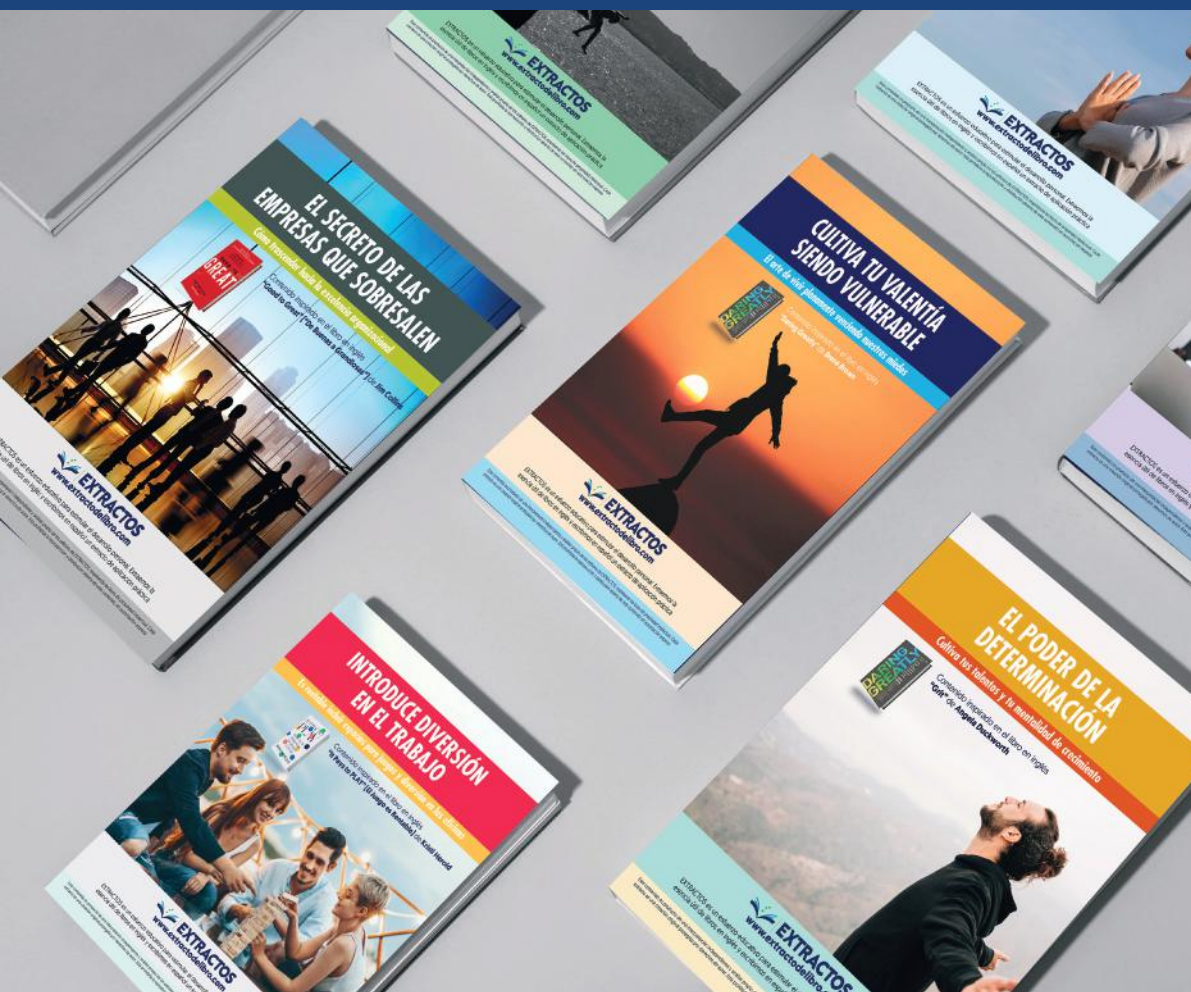


Dedica al menos 10 minutos al día para hacer aquello que disfrutas



APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

www.extractodelibros.com