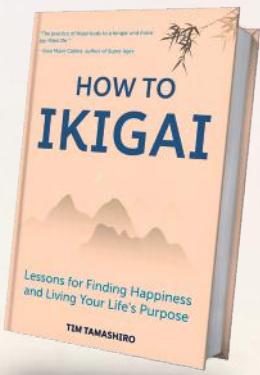


# CÓMO ENCONTRAR TU IKIGAI

**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](http://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

¿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 Traquila 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



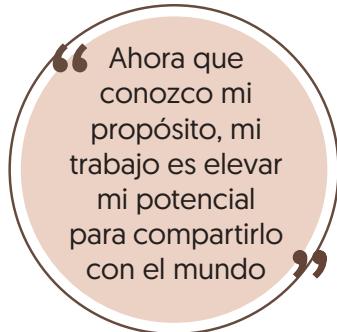
Pasa tiempo de calidad con amigos y familiares  
Está comprobado que alimentar buenas relaciones mejora la calidad de tu vida



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

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

## 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

05

### Reserva tiempo de calidad

Esto permite disfrutar de actividades que nos brindan satisfacción y relajación

06

### Duerme lo suficiente

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

07

### Sé agradecido(a)

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

08

### Establecéte metas

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



## 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:



## 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

Reiniciar 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

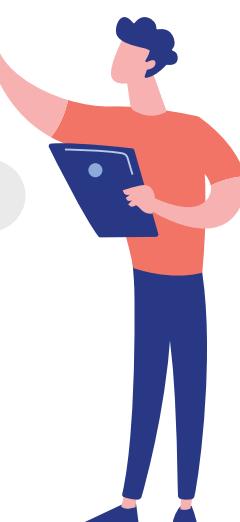
### Miedo al qué dirán

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

### Miedo a la incomodidad

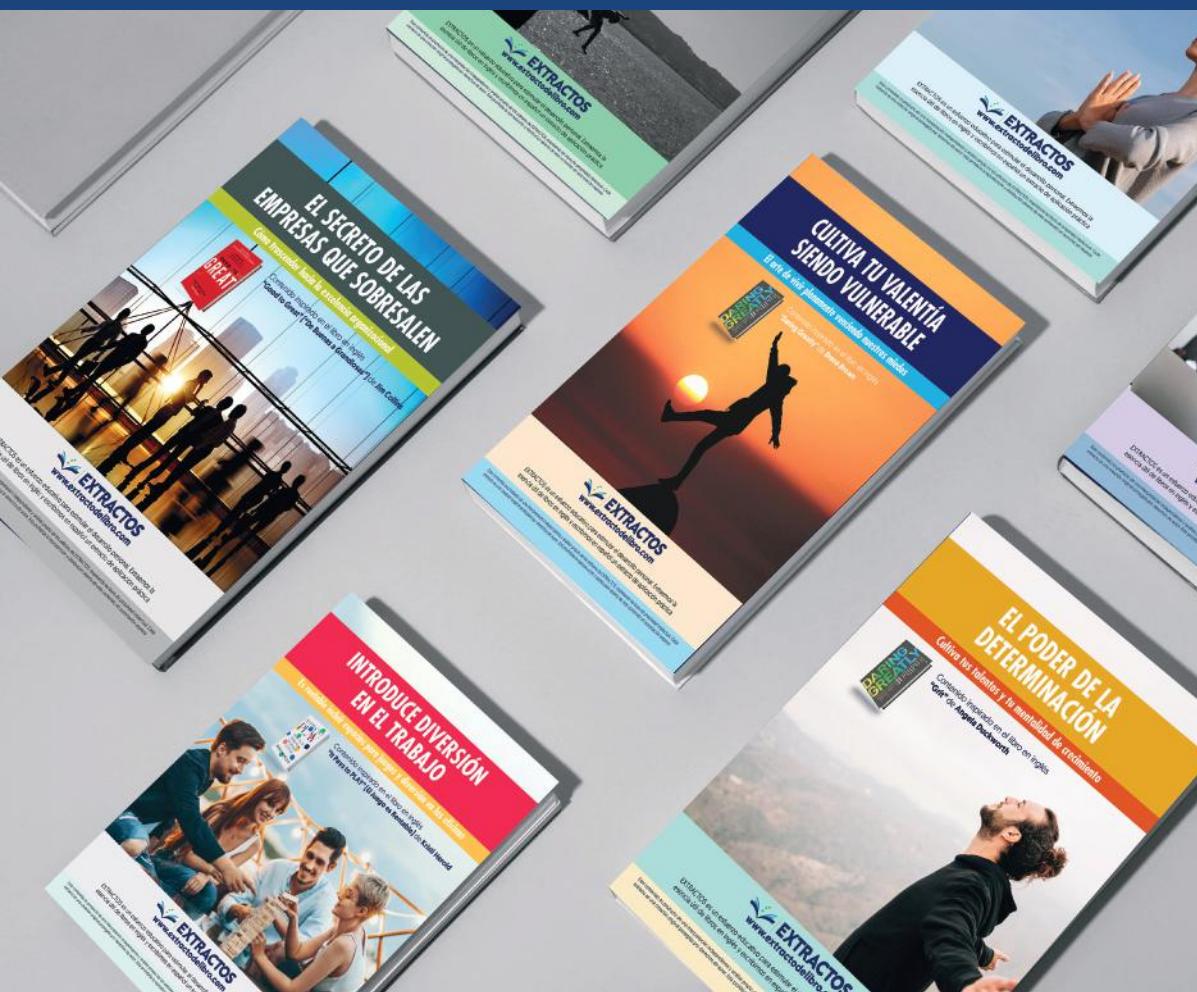
Se supera cuando caes en cuenta que puedes irte de donde no te gusta

- 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](http://www.extractodelibros.com)