



La identificación de tus pasiones e intereses es un paso crucial en el proceso de descubrir tu Ikigai. Es explorando lo que nos inspira, lo que nos proporciona alegría y entusiasmo, que podemos empezar a trazar el camino hacia una vida más gratificante y llena de sentido.

Las pasiones son las actividades que nos hacen vibrar, que nos dan energía, y en las que podemos sumergirnos durante horas sin darnos cuenta del paso del tiempo. Son los campos que despiertan nuestra curiosidad, nuestra creatividad y nuestro deseo de aprender cada vez más. Cuando estamos apasionados por algo, sentimos una profunda sensación de logro y de fluidez, este estado de concentración y satisfacción intensa descrito por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi.

Los intereses, por otro lado, son los temas y las actividades que provocan nuestra atención y nuestro deseo de exploración. Pueden ser muy variados, desde las artes hasta las ciencias, pasando por el deporte, la cocina o la participación en asociaciones. Nuestros intereses a menudo reflejan nuestros valores, nuestra personalidad y nuestras aspiraciones profundas.

Para identificar nuestras pasiones e intereses, es esencial hacerse las preguntas correctas y ofrecerse espacios para la experimentación. Por ejemplo, podríamos preguntarnos: "¿Cuáles son las actividades que me proporcionan más alegría y energía?", "¿Sobre qué temas puedo hablar durante horas sin cansarme?", "¿En qué campos quiero superarme y aprender continuamente?".

También puede ser muy útil recordar las pasiones de la infancia, esas actividades que nos hacían vibrar antes de que las obligaciones y las expectativas sociales a veces las sofocaran. Al volver a conectar con esa parte de nosotros mismos, podemos reactivar chispas de vida y creatividad que están esperando ser avivadas.

Explorar nuestras pasiones e intereses también implica la acción y la experimentación. Es importante permitirse probar nuevas actividades, salir de nuestra zona de confort para descubrir nuevos horizontes. Por ejemplo, podríamos inscribirnos en una clase de cerámica, embarcarnos en un viaje a un país desconocido, participar en un hackathon o comprometernos con una asociación que nos importa.

Cada experiencia, ya sea positiva o negativa, está llena de lecciones sobre lo que realmente nos motiva. Si prestamos atención a nuestras emociones, a nuestros momentos de alegría y fluidez, podemos afinar nuestro autoconocimiento e identificar los hilos conductores que forman nuestro Ikigai.

En el contexto del coaching Ikigai, el apoyo para la identificación de pasiones e intereses es un elemento central. El coach propone herramientas de exploración como cuestionarios, ejercicios creativos y situaciones para ayudar al cliente a aclarar lo que realmente le entusiasma.

Por ejemplo, el coach puede invitar al cliente a hacer una lista de 100 cosas que le gustan, sin censura ni juicio. Este ejercicio de abundancia creativa permite desbloquear ideas y deseos a veces enterrados bajo capas de condicionamiento y costumbre.

El coach también puede sugerir al cliente que cree un "vision board", una tabla visual que represente sus sueños, sus pasiones y aspiraciones. Al elegir imágenes y palabras que resuenen con su ser interior, el cliente hace tangible y concreto lo que le inspira y aclara la dirección en la que desea avanzar.

La identificación de las pasiones y los intereses es un proceso vivo y evolutivo, que se alimenta de curiosidad, apertura e implicación. Es atreviéndose a explorar, aceptando equivocarse y permaneciendo atentos a nuestras inclinaciones interiores que podemos descubrir nuestro Ikigai y trazar nuestro camino hacia una vida más auténtica e inspiradora.

Puntos para recordar:

- Identificar tus pasiones e intereses es un paso clave para descubrir tu Ikigai y florecer.
- Las pasiones son las actividades que nos hacen vibrar y en las que podemos sumergirnos intensamente perdiendo la noción del tiempo. Despiertan nuestra curiosidad, nuestra creatividad y nuestro deseo de aprender.
- Los intereses son los temas y actividades que atraen nuestra atención y que queremos explorar. Reflejan nuestros valores, nuestra personalidad y nuestras aspiraciones.

- Para identificar nuestras pasiones e intereses, hay que hacerse las preguntas correctas, recordar nuestras pasiones de la infancia y experimentar nuevas actividades saliendo de nuestra zona de confort.
- Cada experiencia nos enseña más sobre lo que realmente nos impulsa. Si prestamos atención a nuestras sensaciones y momentos de fluidez, aclaramos nuestro Ikigai.
- En el coaching Ikigai, el coach propone herramientas como cuestionarios, ejercicios creativos (lista de las 100 cosas que te gusta hacer, vision board) y situaciones para ayudar al cliente a identificar lo que le entusiasma.
- La identificación de las pasiones e intereses es un proceso evolutivo que requiere curiosidad, apertura, compromiso y atreverse a explorar aceptando equivocarse a veces.