



El Ikigai juega un papel crucial en nuestro desarrollo personal y profesional. Actúa como una brújula interna que nos guía hacia una vida más auténtica, más comprometida y más satisfactoria. Cuando alineamos nuestras acciones y nuestras elecciones con nuestro Ikigai, le damos un sentido profundo a nuestra existencia y nos sentimos en armonía con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

En el plano personal, descubrir nuestro Ikigai aporta numerosos beneficios. Nos permite conocernos mejor, aclarar nuestros valores y aspiraciones, y tomar decisiones en consonancia con lo que realmente importa para nosotros. Al vivir según nuestro Ikigai, cultivamos un sentimiento de realización y plenitud, ya que tenemos la impresión de realizar nuestro potencial y de dar lo mejor de nosotros mismos. Somos más resilientes frente a los desafíos y los obstáculos, ya que estamos impulsados por una motivación intrínseca y un deseo de crecimiento.

Tomemos el ejemplo de Sophie, una joven apasionada por el arte y la creatividad. Durante mucho tiempo, dejó de lado sus sueños para seguir un camino más convencional y seguro. Pero al explorar su Ikigai, se dio cuenta de que la pintura era una parte esencial de su identidad y de su bienestar. Decidió entonces embarcarse en una reconversión profesional para convertirse en pintora, a pesar de las incertidumbres y los desafíos que ello implicaba. Hoy, Sophie se siente más plena y auténtica, ya que ha alineado su vida con su verdadera naturaleza y sus aspiraciones profundas.

En el plano profesional, el Ikigai es un poderoso motor de compromiso, motivación y rendimiento. Cuando ejercemos un oficio en consonancia con nuestro Ikigai, estamos más involucrados, somos más creativos y más perseverantes. Encontramos sentido y satisfacción en nuestro trabajo, ya que tenemos la sensación de contribuir a algo que nos

importa y que hace uso de nuestros talentos únicos. El Ikigai también promueve una mejor colaboración y mayor armonía dentro de los equipos, ya que fomenta la autenticidad, la empatía y el compartir valores comunes.

Imaginemos la trayectoria de Pierre, un ingeniero informático talentoso pero frustrado por su trabajo en una gran empresa. Al reflexionar sobre su Ikigai, se dio cuenta de su deseo profundo de utilizar sus habilidades para tener un impacto positivo en la sociedad. Decidió entonces crear su propia startup, especializada en el desarrollo de aplicaciones móviles para facilitar el acceso a la educación en países en desarrollo. A pesar de los desafíos empresariales, Pierre se siente ahora plenamente comprometido y realizado en su actividad profesional, ya que está en consonancia con sus valores y su visión del mundo.

El Ikigai no es un destino final, sino un viaje continuo a lo largo de nuestra vida. Nos invita a permanecer curiosos, abiertos y atentos a nosotros mismos, para adaptarnos a los cambios y a las oportunidades que se presentan. Nos anima a cultivar una visión holística de nuestra existencia, teniendo en cuenta todas las dimensiones de nuestro ser: física, emocional, mental y espiritual.

Al integrar la búsqueda del Ikigai en nuestra vida personal y profesional, nos convertimos en los actores de nuestra propia felicidad y éxito. Aprendemos a alinear nuestras acciones con nuestros valores, a desarrollar nuestros talentos, a contribuir positivamente a nuestro entorno y a encontrar un equilibrio entre nuestras necesidades y las de los demás. El Ikigai nos ofrece así una maravillosa herramienta para dar sentido y alegría a nuestra existencia, y para dejar una huella positiva en el mundo que nos rodea.

Puntos a tener en cuenta :

- El Ikigai es una brújula interna que nos guía hacia una vida más auténtica, comprometida y satisfactoria.
- Descubrir nuestro Ikigai aporta numerosos beneficios en el plano personal: mejor conocimiento de uno mismo, aclaración de los valores y aspiraciones, toma de decisiones en consonancia con lo que realmente importa para nosotros.
- Vivir según nuestro Ikigai cultiva un sentimiento de realización, plenitud y resiliencia frente a los desafíos.
- En el plano profesional, el Ikigai es un motor de compromiso, motivación y rendimiento. Fomenta la creatividad, la perseverancia y la armonía dentro de los equipos.
- El Ikigai fomenta una visión holística de nuestra existencia, teniendo en cuenta todas las dimensiones de nuestro ser: física, emocional, mental y espiritual.

- La búsqueda del Ikigai es un viaje continuo a lo largo de nuestra vida, que nos invita a permanecer curiosos, abiertos y atentos a nosotros mismos.

- Al integrar el Ikigai en nuestra vida personal y profesional, nos convertimos en actores de nuestra felicidad y éxito, alineando nuestras acciones con nuestros valores y contribuyendo positivamente a nuestro entorno.