



El Ikigai es un concepto japonés que significa literalmente "razón de ser". Representa lo que da sentido a nuestra vida, lo que nos motiva a levantarnos cada mañana con entusiasmo y determinación. El Ikigai se describe a menudo como la convergencia de cuatro elementos clave: lo que te gusta hacer (pasión), para lo que eres bueno (vocación), lo que el mundo necesita (misión) y por lo que puedes ser remunerado (profesión).

El origen del término Ikigai se remonta al período Heian (794-1185) en Japón, donde se utilizaba para describir la felicidad y el bienestar que se sienten al llevar una vida plena y significativa. A lo largo de los siglos, el concepto de Ikigai ha evolucionado y se ha enriquecido, incorporando influencias del budismo, el sintoísmo y la cultura japonesa.

El Ikigai se ha vuelto particularmente popular en los últimos años, gracias en parte al libro "Ikigai: El secreto japonés para una vida larga y feliz" de Héctor García y Francesc Miralles, publicado en 2016. Los autores estudiaron los hábitos de vida de los habitantes de Okinawa, una isla japonesa conocida por la longevidad excepcional de su población. Observaron que todos los centenarios de Okinawa tenían un Ikigai claramente definido, que les mantenía activos, comprometidos y felices hasta una edad avanzada.

El Ikigai no es un concepto estático o universal, sino más bien un enfoque personal y evolutivo. Invita a cada uno a explorar sus pasiones, talentos, valores y visión del mundo, para encontrar lo que da sentido y alegría a su existencia. Esta búsqueda del Ikigai puede ser un viaje a lo largo de la vida, salpicado de descubrimientos, desafíos y renovaciones.

Descubrir tu Ikigai puede aportar muchos beneficios, tanto a nivel personal como profesional. Permite aclarar tus prioridades, tomar decisiones alineadas con tus valores, desarrollar tu resiliencia frente a las dificultades y cultivar una sensación de logro y

satisfacción. El Ikigai también puede favorecer la creatividad, la innovación y el rendimiento, al impulsarnos a dar lo mejor de nosotros mismos en actividades que nos apasionan y nos motivan.

Puntos a recordar:

- El Ikigai es un concepto japonés que significa "razón de ser" y representa lo que da sentido a nuestra vida.
- A menudo se describe como la convergencia de cuatro elementos: pasión, vocación, misión y profesión.
- El origen del término se remonta al período Heian (794-1185) en Japón y ha evolucionado incorporando influencias del budismo, el sintoísmo y la cultura japonesa.
- El concepto se ha popularizado gracias al libro "Ikigai: El secreto japonés para una vida larga y feliz" de Héctor García y Francesc Miralles, que estudiaron los hábitos de vida de los centenarios de Okinawa.
- El Ikigai es un enfoque personal y evolutivo que invita a cada uno a explorar sus pasiones, talentos, valores y visión del mundo para encontrar lo que da sentido y alegría a su existencia.
- Descubrir tu Ikigai puede aportar muchos beneficios personales y profesionales, como aclarar tus prioridades, desarrollar tu resiliencia, cultivar una sensación de logro y fomentar la creatividad, la innovación y el rendimiento.