

DESCUBRE EL PROPÓSITO
DE TU ALMA

¿VIVES DE
ACUERDO A TU
Ikigai?



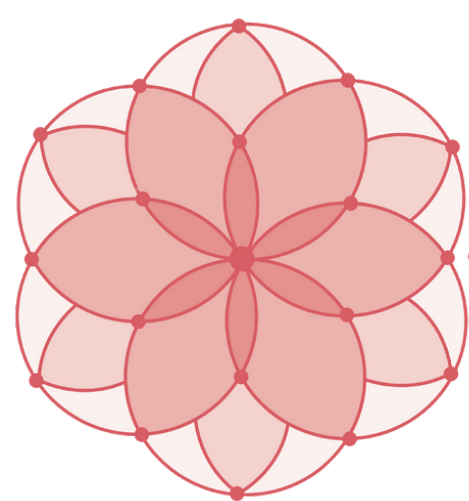
Guia rápida & Test Ikigai

DESCUBRE EL PROPÓSITO
DE TU ALMA

¿VIVES DE
ACUERDO A TU
Ikigai?

12 preguntas clave que
te ayudarán a descubrirlo

GUÍA RÁPIDA CON EL TEST DEL IKIGAI DE



Diana Árbol
Ikigai Healer

www.dianaarbol.com

¡Felicidades!

Acabas de descargarte la Guía rápida con la que quiero ayudarte a descubrir lo cerca que te encuentras actualmente de tu Propósito en la vida, de tu Ikigai.

¿QUÉ ES EL *Ikigai*?

El término Ikigai se compone de dos palabras japonesas: iki (生き), que se refiere a la vida, y kai (甲斐), que aproximadamente significa "la realización de lo que uno espera y desea".

Ikigai (生き甲斐) es un concepto japonés que significa "la razón de vivir" o "el sentido de la vida".

En la cultura de Okinawa, el Ikigai se concibe como "una razón para levantarse por la mañana"; es decir, una razón para disfrutar de la vida.

Según la cultura japonesa, todo el mundo tiene un Ikigai. Encontrarlo requiere un acto de toma de consciencia, una búsqueda en uno mismo, profunda y sincera, para descubrir quiénes somos, qué hemos venido a hacer y qué nos hace felices.



El descubrirlo nos ayudará a encontrar coherencia en nuestra vida, ya que podremos dirigir nuestra atención en actividades que nos enriquezcan y apasionen y que nos ayuden a desarrollar nuestras habilidades y dotes, con las que podamos aportar algo de valor a la sociedad y además nos recompense económicamente, con lo cual aportará sentido a nuestra vida.



Ikigai es la palabra japonesa que describe tu “razón de ser” o “Propósito en la vida”: una fusión entre lo que te apasiona hacer y te permite desarrollar tu talento, es una aportación valiosa para la comunidad y además, te proporciona reconocimiento y compensación económica.

De qué se compone el Ikigai



Para saber si una actividad puede ser calificada como nuestro Ikigai, deberá comprender los siguientes 4 factores:

En primer lugar, lo más importante de todo es que sea **una actividad que te encante hacer, que te apasione**, con la que podrías pasarte horas y días sin fin si tuvieras la posibilidad. Sería tu Ikigai si además, tienes facilidad para hacerlo, aportas un beneficio a tu comunidad y recibes compensación económica para que pueda autosostenerte.

En segundo lugar, debe ser una actividad donde sientas que puedes desarrollar tus habilidades y talentos, aquello que se te da bien hacer.

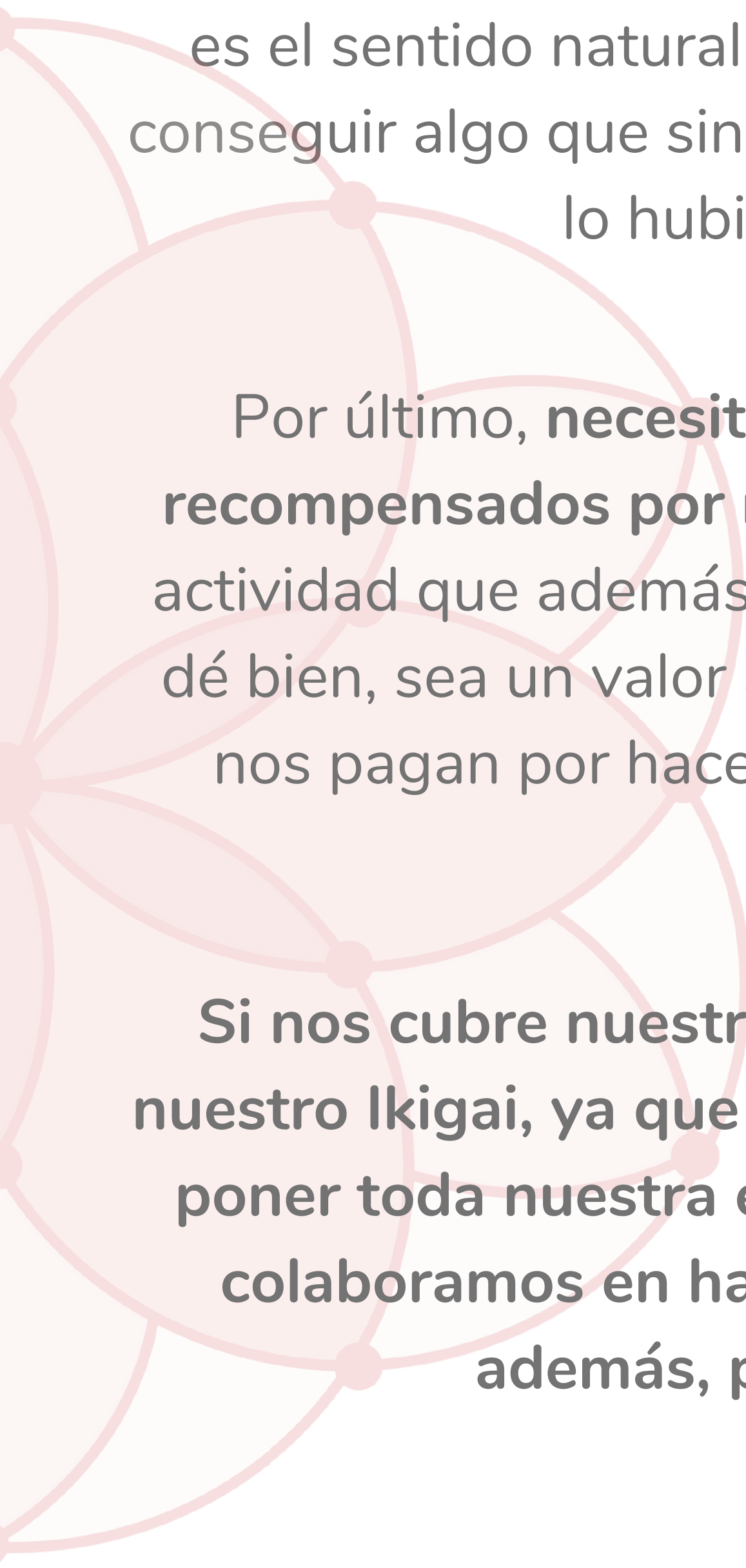


A veces es difícil darnos cuenta de lo que es, por nuestra modestia, falta de autoestima o de autoconocimiento. Pero seguro que si observas tu historia podrás ir descubriendo ese don que no muchas personas a tu alrededor poseen.



Si unes a esto, que además te encanta hacerlo, habrás encontrado tu **Pasión**. Para que sea tu Ikigai también **debe aportar un valor a tu entorno y sentirte compensado por ello**. Si no, te proporcionará satisfacción emocional sin aportación social, ni reconocimiento, con lo cual, sería solo un hobby.

La importancia de que sea una actividad que aporte algo de valor a alguien más es una necesidad biológica y humana: cada una de nuestras células y de nuestros órganos trabaja para el beneficio del organismo completo.

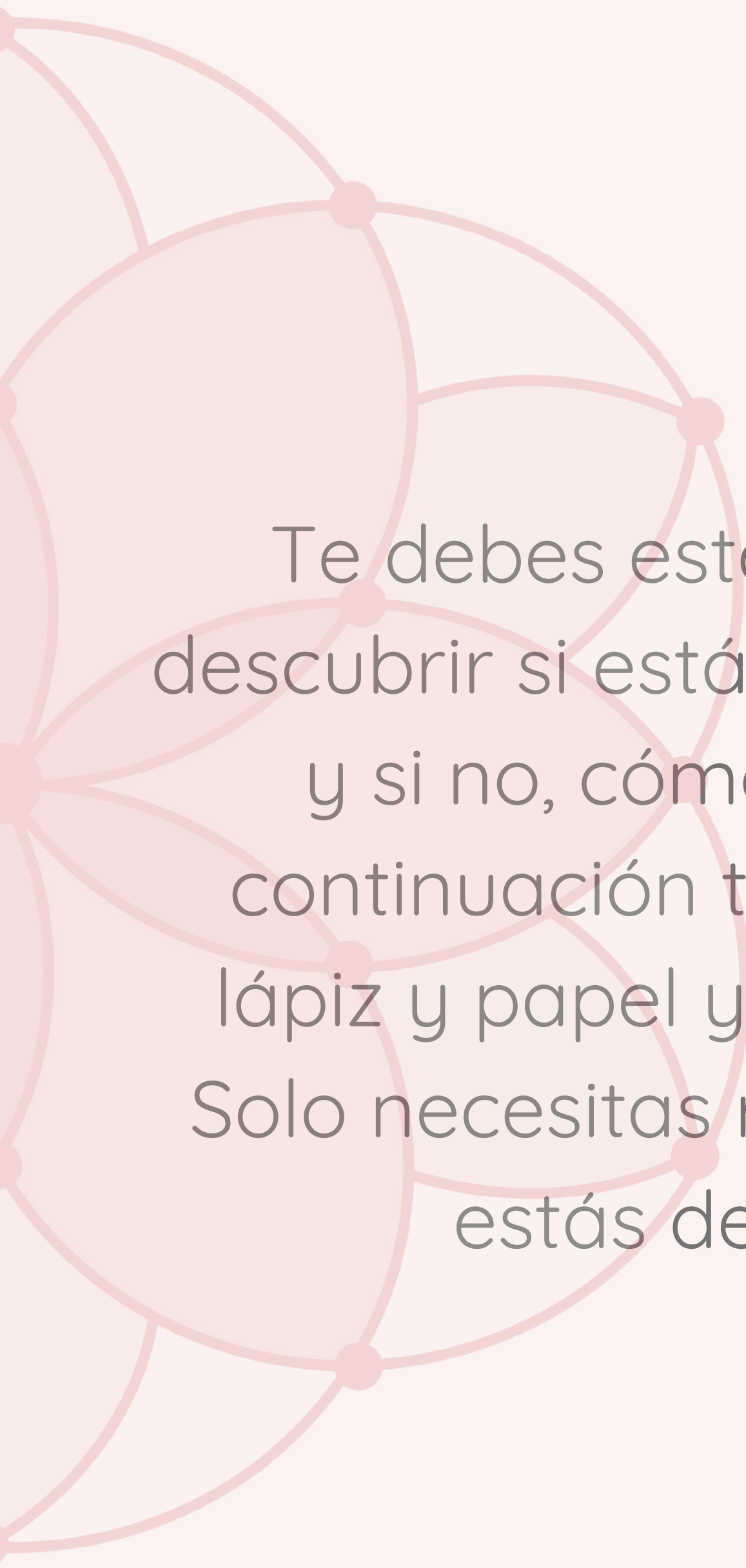


Si una persona desarrolla una actividad sin que esta mejore la vida de alguien en algún aspecto, no tendrá sentido intrínseco realizarla, ya que una de las satisfacciones personales más profundas e indelebles es el sentido natural de haber ayudado a alguien a conseguir algo que sin nuestra ayuda en su camino, no lo hubiera conseguido.

Por último, **necesitamos sentirnos reconocidos y recompensados por nuestra actividad.** Al realizar una actividad que además de apasionarnos y de que se nos dé bien, sea un valor añadido a nuestra sociedad, si no nos pagan por hacerla, podría ser un voluntariado.

Si nos cubre nuestras necesidades económicas, es nuestro Ikigai, ya que podemos dedicarnos con pasión, poner toda nuestra energía y creatividad, sentir que colaboramos en hacer de este un mundo mejor y además, podemos vivir de ella.

¿Cómo sabes si vives tu Ikigai?



Te debes estar preguntando cómo descubrir si estás viviendo según tu Ikigai y si no, cómo hacerlo. Para ello a continuación te propongo que tomes lápiz y papel y hagas el siguiente test. Solo necesitas responder en qué grado estás de cada pregunta.

DESARROLLA TU TALENTO TUS HABILIDADES

1. La actividad (trabajo o estudios) a la que te dedicas en la actualidad, ¿**te inspira** y hace que tu cabeza no pare de gestar ideas y soluciones creativas para desarrollarla?

No

Sí

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

2. Cuando la pones en práctica, ¿tus conocidos e incluso gente que no conoces te consultan y piden consejo u opinión sobre esta actividad?

No

Sí

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

3. ¿Sientes que ejerciéndola puedes desarrollar la mayor parte de tus habilidades o talentos?

No

Sí

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

TE APASIONA

4. ¿Te despiertas cada mañana con la ilusión de ponerte manos a la obra en esta actividad?

No

Sí

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. ¿Sientes que te apasiona lo que haces y que podrías pasarte todos los días de tu vida haciendo lo mismo?

No

Sí

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. ¿Te apasiona hablar de ello y contagias tu entusiasmo a tu alrededor, hasta el punto de que se convierte en un motivo de inspiración también para otros?

No

Sí

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

APORTA UN VALOR AÑADIDO A LA SOCIEDAD

7. ¿Sientes que estás contribuyendo al bienestar de la sociedad?

No

Sí

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. ¿Las personas a las que va dirigido tu servicio sienten que has mejorado su vida en algo que ellos no podían hacer por su cuenta?

No

Sí

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. ¿Sientes que tu contribución está en equilibrio con la naturaleza?

No

Sí

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PUEDES VIVIR DE ELLO

10. Actualmente, ¿te sientes justamente recompensado económicamente por tu trabajo?

No

Sí

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11. ¿Crees que mejor enfocado podría llegar a ser tu fuente de ingresos permanente y estable y podría permitirte una vida plena, feliz y próspera?

No

Sí

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

12. Si te imaginas a tus 60 o 70 años de edad, ¿te ves realizando la misma tarea y sintiéndote compensado emocional, intelectual, social y económicamente?

No

Sí

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

RESULTADOS DEL TEST

Suma ahora los puntos de cada respuesta.

1-30 PUNTOS: ESTÁS LEJOS DE TU IKIGAI.

No te gusta ni te inspira tu actividad actual, ni sabes cuál es tu Propósito en la vida.

Tampoco sientes que aportas un beneficio a los demás, ni que te recompensa lo suficiente.

Es más, la sufres bastante y puede que intuyas ya que si sigues desarrollándola, puedes llegar a manifestar síntomas de estrés y desasosiego, incluso depresión, si no los tienes ya, además de otros síntomas físicos, como problemas gástricos, de huesos, en la piel o alérgicos.

SIGNIFICADO

El hecho de que no sientas ninguna motivación ni recompensa en tu actividad actual implica que tu calidad de vida está muy limitada y que a la larga, el no verle sentido a esa actividad, te llevará al desinterés por la propia existencia, por no tener un propósito.

En realidad, no te está aportando ninguno de los 4 pilares: ni puedes desarrollar tus habilidades, ni te apasiona, ni sientes que aportas nada, ni tampoco te compensa económicamente.

Con lo que tu esperanza de vida es de 7 años menor que la de aquellos que sí viven su Ikigai.

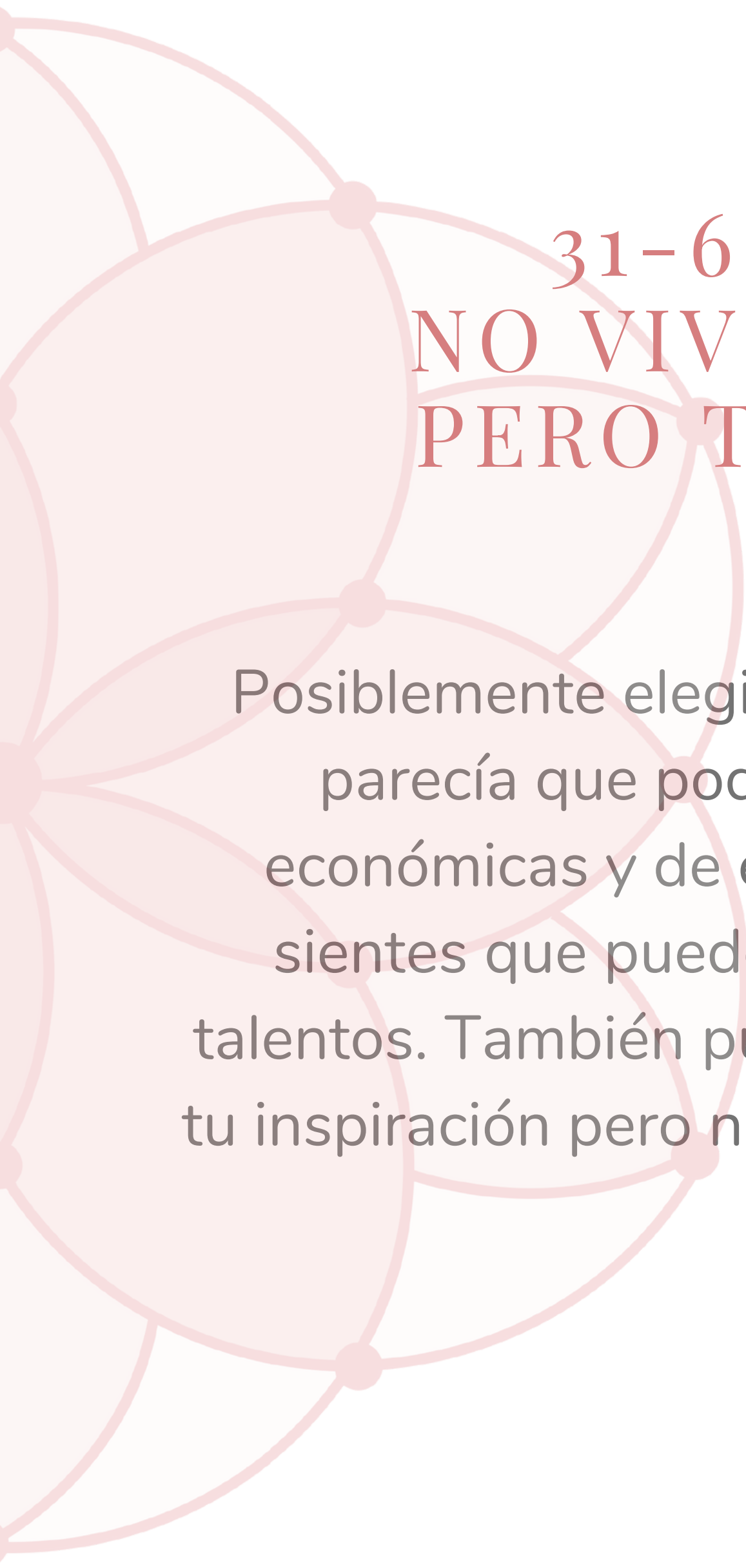
PREGÚNTATE

¿Qué sentido tendrá mi vida si sigo con esta inercia?
¿Habrá valido la pena vivirla? ¿Quiero mirar para atrás
dentro de unos años y ver que podría haber hecho cosas
de las señales y haber tenido una vida feliz y plena, y no
la elegí?

CONSEJO

Es importante que te tomes seriamente un tiempo para
reflexionar profundamente si deseas que tu actividad
siga en esta dirección, ya que las repercusiones sobre tu
vida: tu salud, tu felicidad, tus relaciones, tu prosperidad,
tu sostenibilidad... pueden acabar siendo devastadoras.

Todos tenemos un Ikigai, solo necesitas encontrar el
tuyo. ¡Sigue leyendo y descúbrelo!



31-60 PUNTOS: NO VIVES TU IKIGAI, PERO TE SOSTIENES.

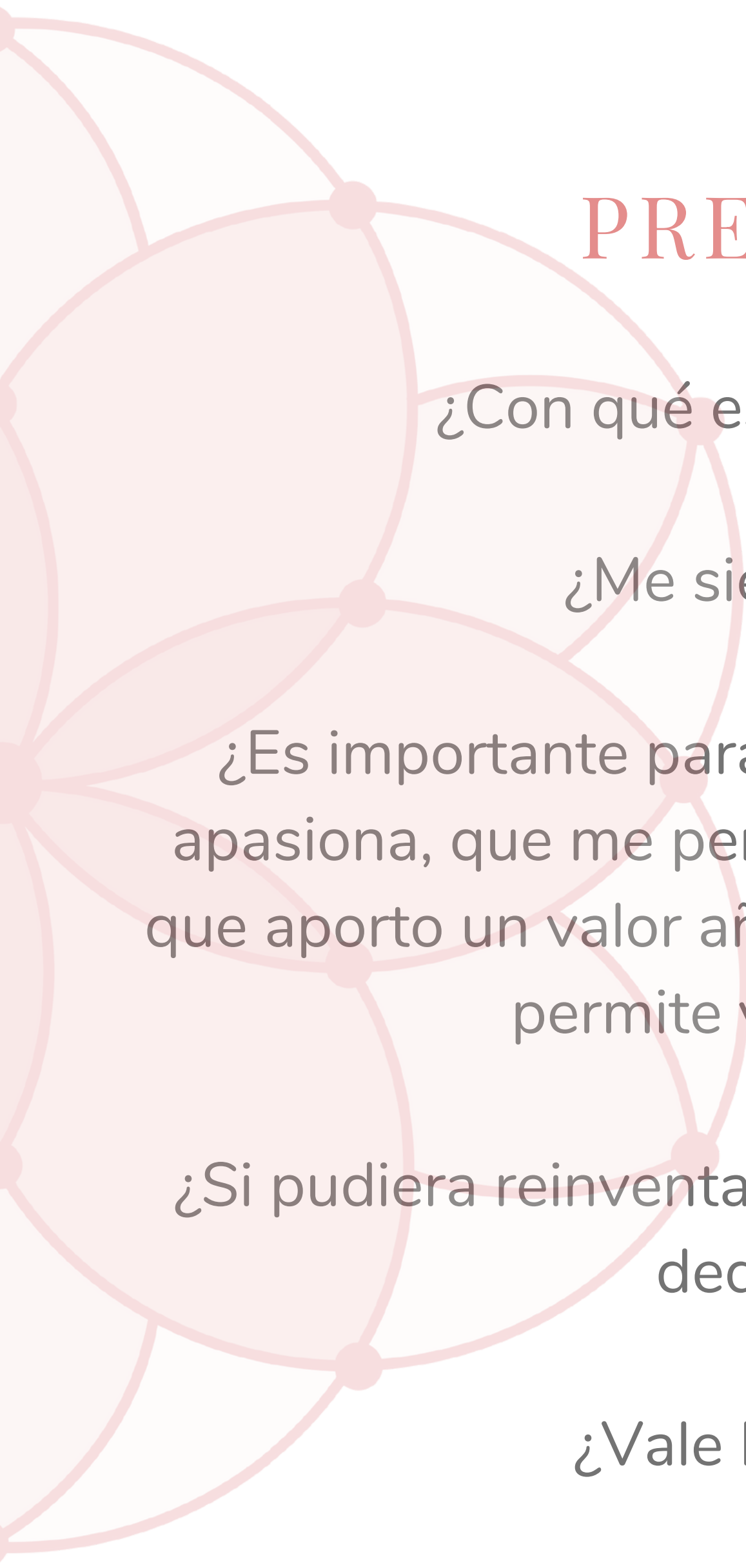
Posiblemente elegiste tu actividad actual porque te parecía que podía satisfacer tus necesidades económicas y de estabilidad pero no te motiva ni sientes que puedes desarrollar tus habilidades y talentos. También puede ser que hayas elegido seguir tu inspiración pero no te aporta estabilidad económica.

SIGNIFICADO:

No es fácil vivir de una actividad que no satisface las 4 bases del Ikigai, ya que se siente siempre como que hay algo que falta: no te apasiona, no puedes desarrollar tus fortalezas, no sientes que aportes o no te aporta a ti, con lo cual, no sientes que la vida tenga un sentido.

A la larga, este tipo de actividades acaban afectando a la salud porque no desarrollamos todas nuestras posibilidades y se ciernen como una sombra sobre nosotros.

Con lo cual, iremos manifestando síntomas de estrés y frustración en nuestro organismo, que si lo alargamos en el tiempo pueden agravarse si no se redirige el rumbo.



PREGÚNTATE:

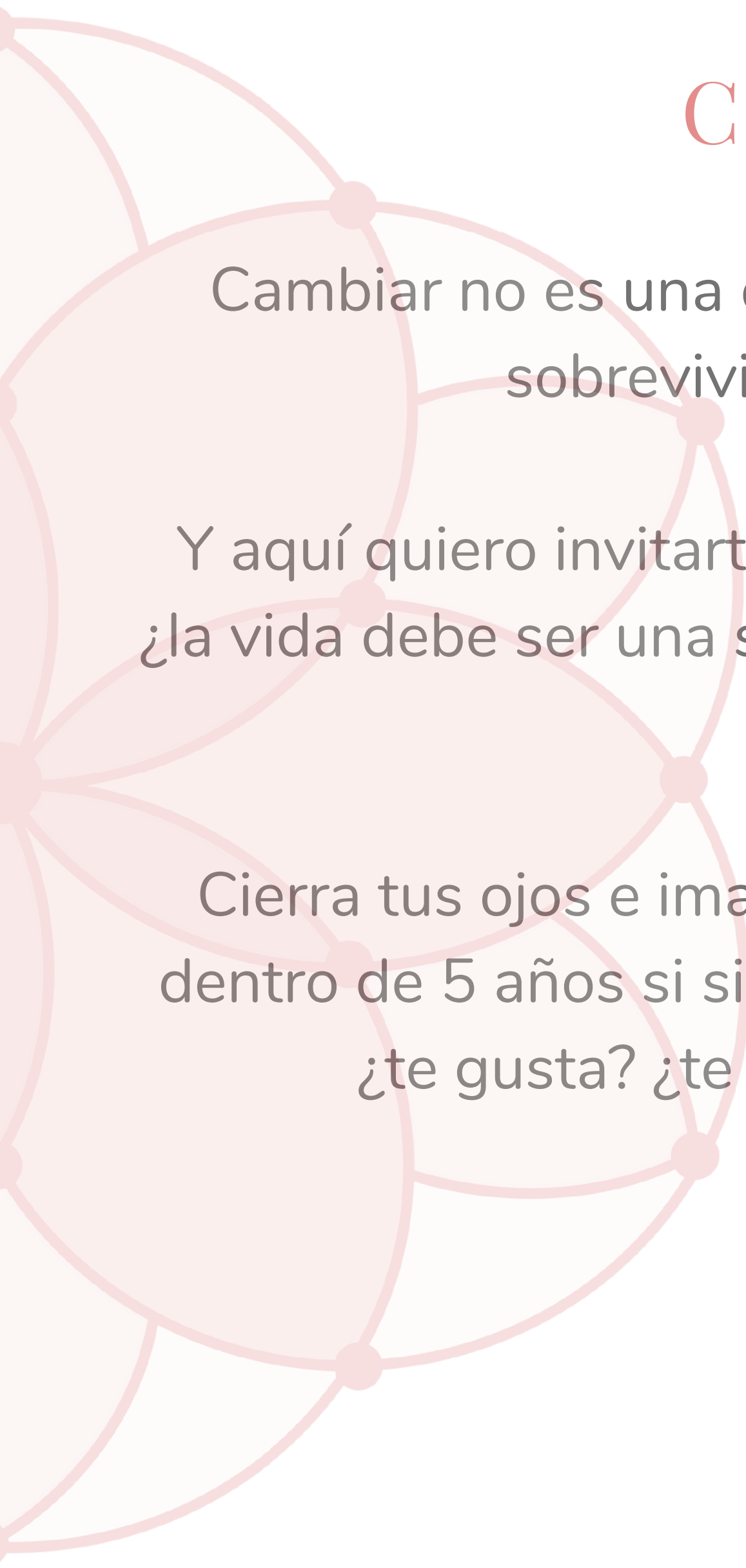
¿Con qué espíritu transito mi vida?

¿Me siento feliz y plen@?

¿Es importante para mí sentir que mi profesión me apasiona, que me permite desarrollar mis habilidades, que aporto un valor añadido a la sociedad y además me permite vivir holgadamente?

¿Si pudiera reinventarme y elegir desde 0 a lo que me dedico, qué sería?

¿Vale la pena intentarlo?

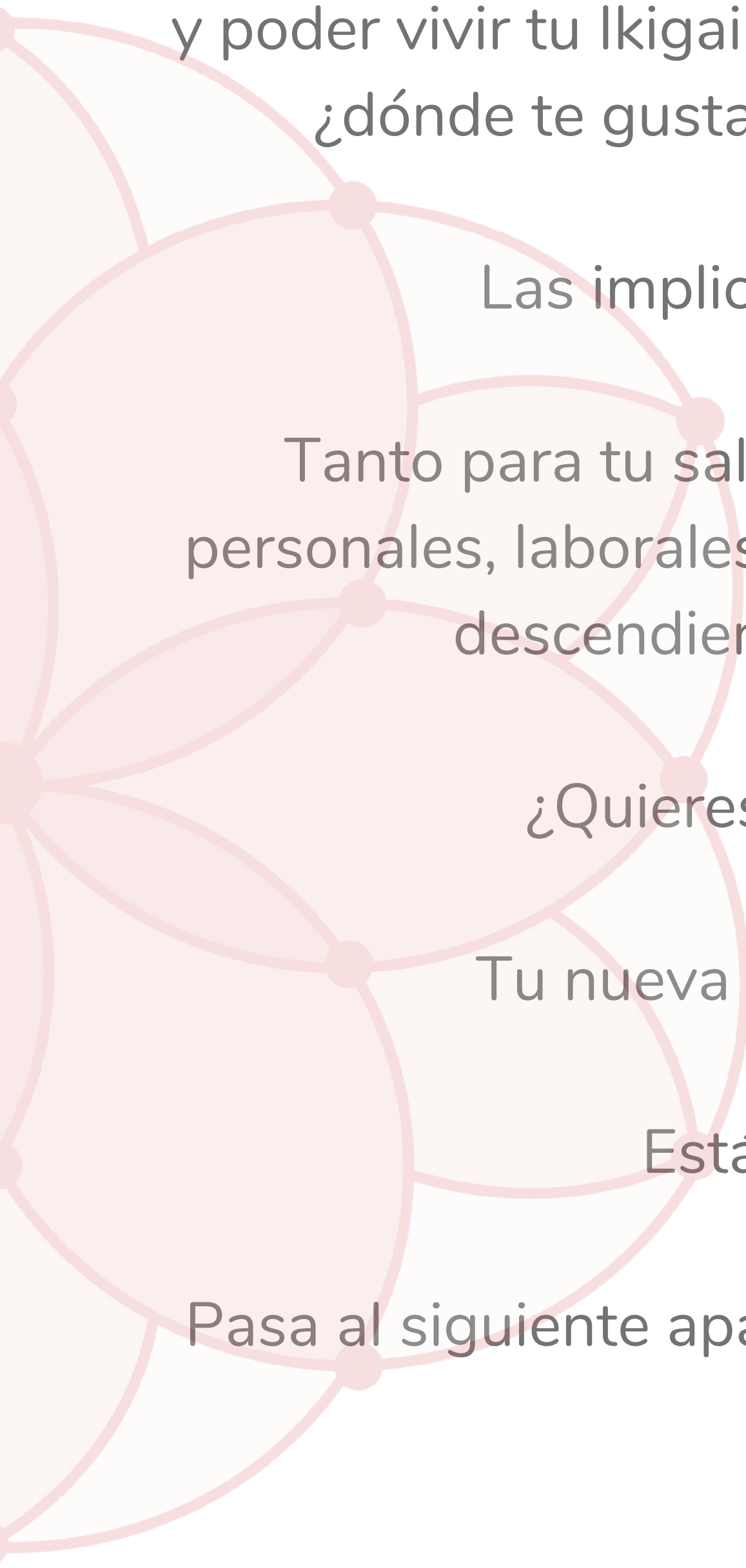


CONSEJO:

Cambiar no es una decisión fácil cuando te permite sobrevivir de alguna manera.

Y aquí quiero invitarte a que reflexiones un momento: ¿la vida debe ser una supervivencia o debe valer la pena vivirla?

Cierra tus ojos e imagínate dónde estarás en tu vida dentro de 5 años si sigues por el mismo camino actual, ¿te gusta? ¿te hace sentir feliz y plen@?



Ahora imagínate que pudieras reinventarte totalmente
y poder vivir tu Ikigai, ser el dueño o dueña de tu vida,
¿dónde te gustaría estar dentro de 5 años?

Las implicaciones son infinitas.

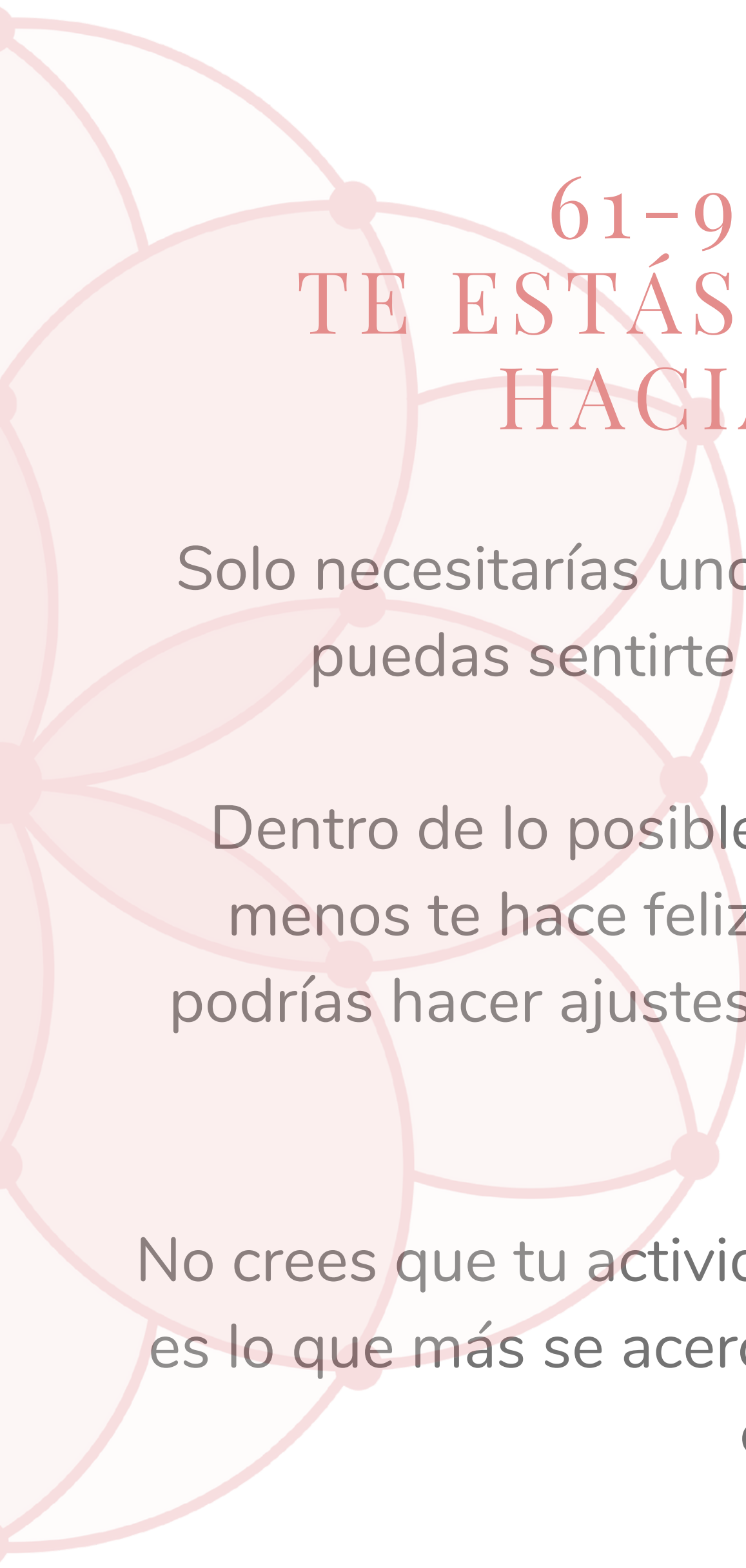
Tanto para tu salud, como para tus relaciones
personales, laborales, tu prosperidad, tu legado a tus
descendientes y a la humanidad.

¿Quieres que valga la pena?

Tu nueva vida comienza ahora!

Está en tus manos.

Pasa al siguiente apartado y comienza a descubrir tu
Ikigai.

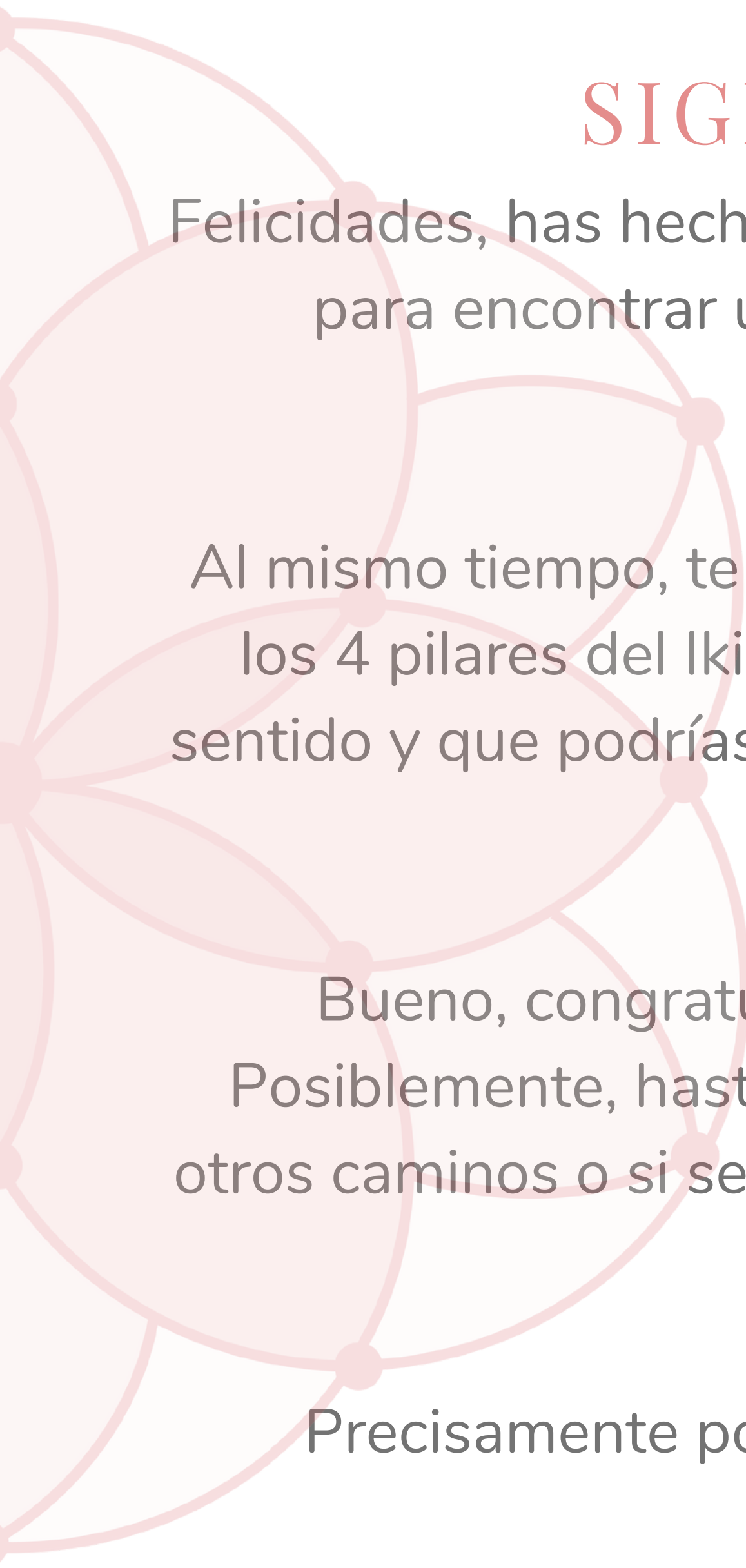


61-90 PUNTOS: TE ESTÁS ENCAMINANDO HACIA TU IKIGAI.

Solo necesitarías unos ajustes para que todo encaje y puedas sentirte que tu vida es plena y feliz.

Dentro de lo posible has ido eligiendo lo que más o menos te hace feliz, y a la vez sientes que todavía podrías hacer ajustes para que realmente todo fluyera en tu vida.

No crees que tu actividad actual sea la más óptima, pero es lo que más se acerca dentro de las posibilidades que encuentraste.



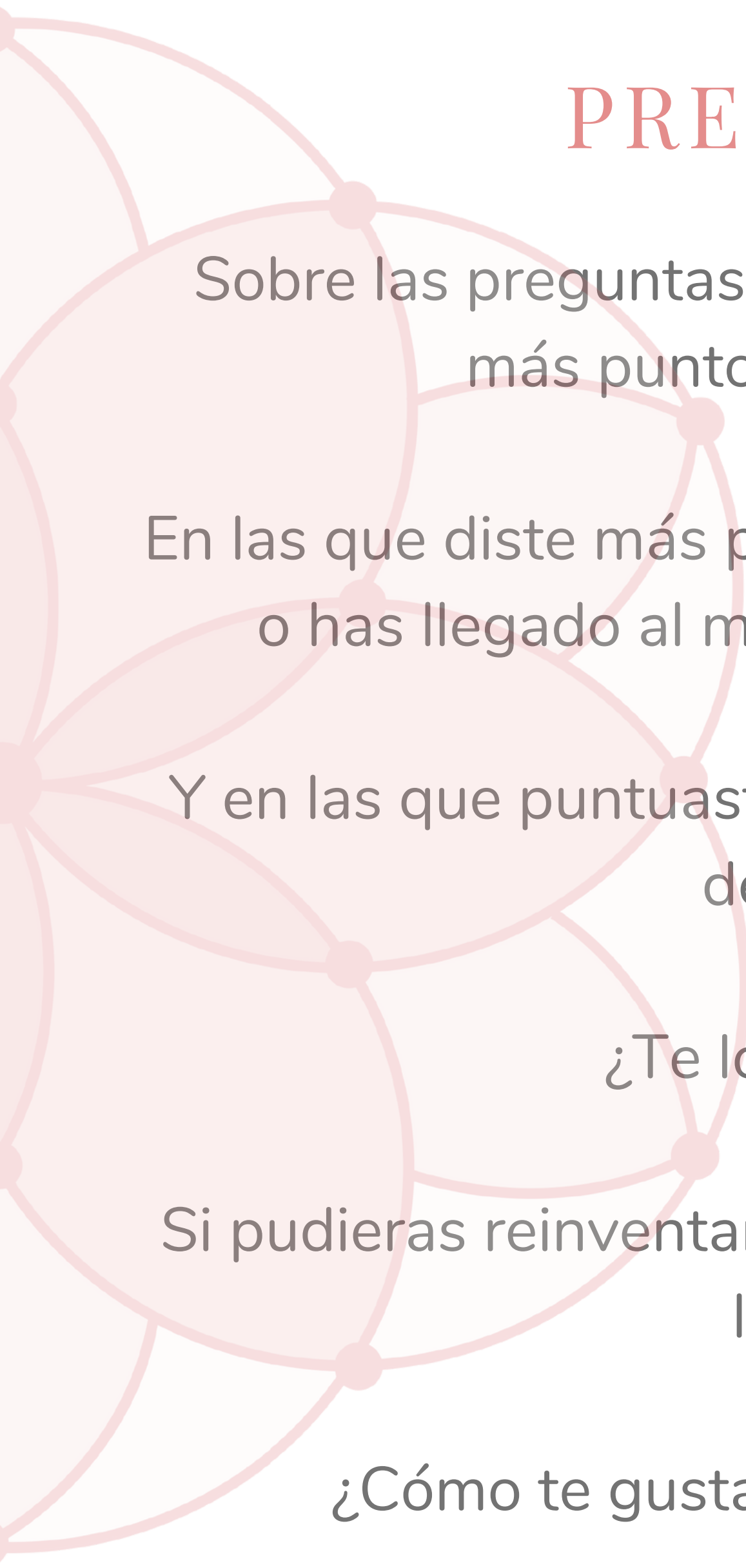
SIGNIFICADO:

Felicidades, has hecho todo lo que estaba en tus manos para encontrar una actividad que supliera tus necesidades.

Al mismo tiempo, te das cuenta de que no cumple con los 4 pilares del Ikigai, para sentir que tu vida tiene sentido y que podrías estar ejerciendo esta actividad de por vida.

Bueno, congratúlate, vas por el buen camino. Posiblemente, hasta ahora no se te habían ocurrido otros caminos o si se te ocurrieron no veías cómo llegar a ellos.

Precisamente por eso has llegado hasta aquí.



PREGÚNTATE:

Sobre las preguntas anteriores, ¿en cuáles obtuviste más puntos y en cuáles menos?

En las que diste más puntos, ¿hay espacio para dar más o has llegado al máximo en tu situación actual?

Y en las que puntuaste menos, ¿qué posibilidades hay de mejorarlas?

¿Te lo has planteado?

Si pudieras reinventarte y maximizar tu vida, ¿Cómo te la imaginas?

¿Cómo te gustaría vivir dentro de 5 años?

¿Y dentro de 10?

¿Qué sueños quieres cumplir?

¿Cuándo quieres comenzar?

CONSEJO:

Tu intuición es buena, sólo necesitas hacerle más caso.

Date unos días para meditar sobre tu futuro y cómo te gustaría vivir tu vida, cuáles son tus sueños y cómo podrías llegar a cumplirlos.

Todos tenemos un Ikigai que nuestra Alma está deseando cumplir y en cuanto soltamos lo que no nos sirve y nos abrimos a lo que sí nos hace felices, todo fluye casi por arte de magia (o de física cuántica ;)).

Sigue leyendo y veamos cómo puedes dirigir tus pasos hacia una vida llena de Propósito.

91-120 PUNTOS: FELICIDADES ESTÁS VIVIENDO TU IKIGAI.

No es algo sencillo ni obvio elegir nuestras actividades según lo que nos inspira, nos motiva, nos apasiona y nos recompensa.

Sobre todo en una sociedad en que lo “bien visto” es seguir los patrones sociales marcados, y lo “mal visto” es “salirse del redil”.

Así que te felicito profundamente por haber encontrado tu Propósito en la vida. Suma 7 años a tu esperanza de vida.

SIGNIFICADO:

En estos momentos posiblemente sientes que todas las áreas de tu proyecto de vida te satisfacen, quizás sientas que haya algunos ajustes que hacer pero en general te sientes feliz y plen@.

PREGÚNTATE:

Vuelve a las preguntas del test anterior y observa, ¿en cuáles di más puntos y en cuáles menos?

En las que diste más puntos, ¿hay espacio para dar más o has llegado al máximo?

Y en las que puntuaste menos, ¿qué posibilidades tienes de mejorarlas?

Consejo: Si sientes que tu actividad actual es mejorable y quieres descubrir cómo hacerlo, pasa al siguiente apartado y profundiza en tu Ikigai.

PREGÚNTATE:

Vuelve a las preguntas del test anterior y observa, ¿en cuáles di más puntos y en cuáles menos?

En las que diste más puntos, ¿hay espacio para dar más o has llegado al máximo?

Y en las que puntuaste menos, ¿qué posibilidades tienes de mejorarlas?

Consejo: Si sientes que tu actividad actual es mejorable y quieres descubrir cómo hacerlo, pasa al siguiente apartado y profundiza en tu Ikigai.

UNA VIDA CON IKIGAI

Ahora que ya sabes en qué grado estás viviendo tu Ikigai, me gustaría saber cómo te sientes.

¿Sientes que tu vida tiene sentido o todavía tienes que encontrarlo?

Desde luego no es una pregunta fácil, ya que si estás lejos de tu Ikigai, implica que necesitarás hacer cambios en tu vida, según cómo, puede que tengas que darle la vuelta como a un calcetín.

Ya lo sé, no es fácil decisión. Yo también estuve ahí. Y para mí fue un “salto a la piscina sin saber si había agua”.

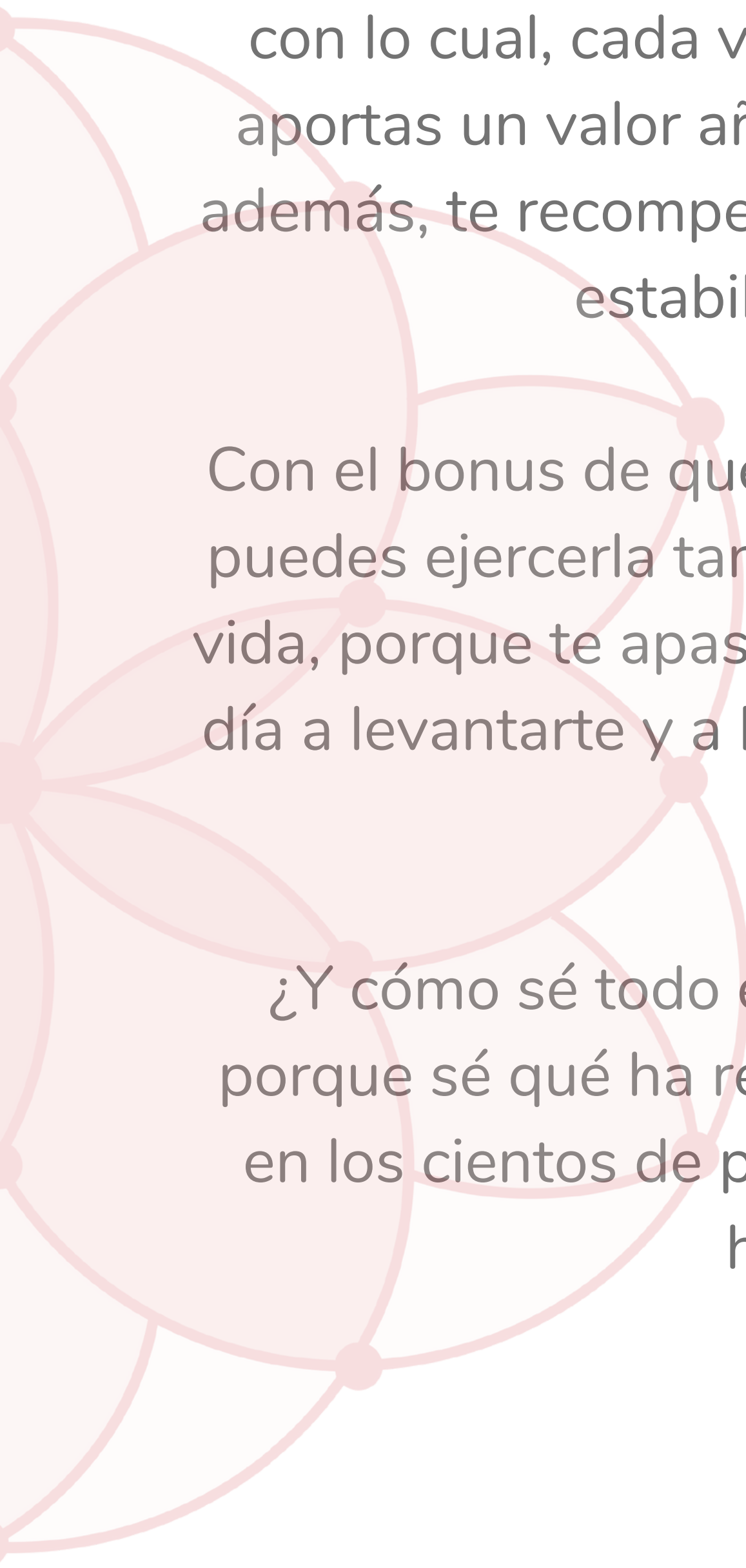
Con el tiempo me he dado cuenta de que no lo hice totalmente sin planificar, que tenía mis ahorros y que podía volver a trabajar, si no me funcionaba.

Así que posiblemente tú también tengas varias opciones que quizá aún no hayas considerado o, si lo has hecho, necesitarías más claridad para tomar los pasos que necesitas.

Para esto estoy aquí. Mi Ikigai precisamente es
que tú encuentres el tuyo,
y logres vivir de él el resto de tu vida.

Una vida llena de Propósito, en la que cada día te
levantes llen@ de energía planeando los siguientes
pasos de tu proyecto, en el que desarrollas al máximo
tu potencial, tu pasión, y te motive en cada momento
para llevarlo al siguiente nivel.

Un proyecto además en el que está implicado un
grupo de personas afines a tu Propósito, ya sean
beneficiarias del mismo o colaboradoras, cada una
con su especialidad, y entre todos creáis esa red
social con la que creces cada día, con la que te
encanta compartir, en la que te inspiras.



Y lo más importante de todo: puedes vivir de tu Ikigai, ya que proporciona prosperidad económica, con lo cual, cada vez que lo desarrollas, no solo aportas un valor añadido a la sociedad, sino que además, te recompensan por ello, asegurándote tu estabilidad económica.

Con el bonus de que nadie te va a jubilar, sino que puedes ejercerla tanto como desees, el resto de tu vida, porque te apasiona y es lo que te motiva cada día a levantarte y a hacer de este un mundo mejor.

¿Y cómo sé todo esto? Porque yo lo he vivido, porque sé qué ha representado el cambio en mí y en los cientos de personas que he acompañado hasta ahora.

MI IKIGAI ES QUE ENCUENTRES EL TUYO

Desde bien niña tenía la sensación de no encajar en mi propia vida. Recuerdo que fantaseaba con viajar por el mundo y con que mi marido no sería español, sino “exótico”.

Con el tiempo eso se quedó en una mera fantasía porque “mi realidad me imponía” que tenía que encajar en la sociedad, estudiando bachiller, una carrera universitaria, un máster, un trabajo fijo, un coche, una relación estable y cuando ya tenía los ahorros para comprarme un piso... entré en crisis.

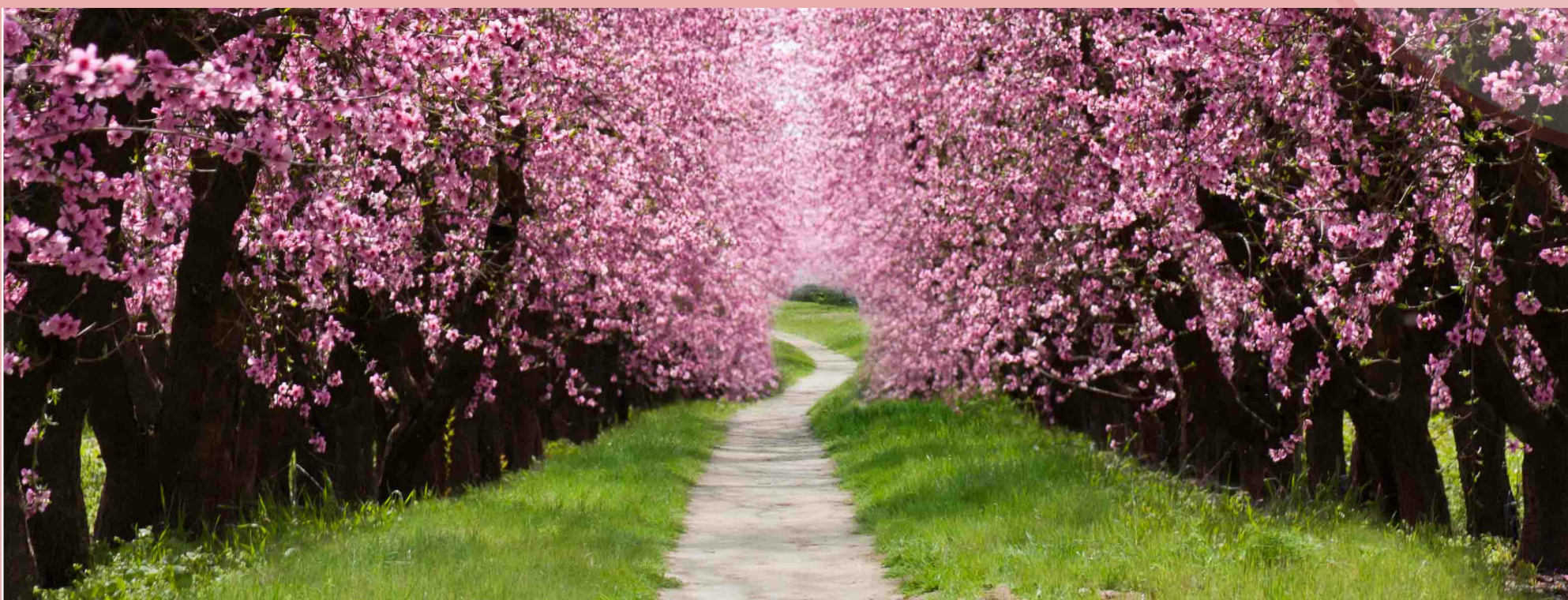
¿Cómo podía ser que la vida fuera solo eso? ¿Que después de intentar encajar, ni los que me exigían hacerlo eran felices con los resultados, y lo que es peor, ni yo misma? No le veía sentido a mi vida, y solo comprendía que si seguía por ese camino podía acabar volviéndome loca o enfermando.

QUÉ ES EL IKIGAI HEALING

Me planteé seriamente si me quedaba con un trabajo estable, en el que era buena pero que no me aportaba nada (era una empresa logística y yo era comercial) solo por el hecho de que si me compraba un piso, “vendería mi alma al diablo” para poder pagar la hipoteca para el resto de mi vida. Solo por “poseer 4 paredes de ladrillo”.

Poco a poco la sensación de pánico y depresión se hicieron más apremiantes, hasta que un día decidí saltar a la piscina: tomé una excedencia en el trabajo e decidí irme de voluntaria. Al poco de llegar allí me di cuenta de que estaba perdida. Así que decidí tomarme el tiempo para preguntarme quién era yo, qué me hacía feliz y qué quería hacer en la vida de ahí en adelante: me fui a buscar mi Ikigai.

Esto sucedió en el 2004, y desde entonces descubrí que me encanta indagar porqué suceden las cosas, qué es lo que hay detrás de lo aparente, el sentido de la vida y la raíz de nuestros bloqueos para poder resolverlos definitivamente.



Así que comencé estudiando Reiki, mi puerta de entrada al mundo de las terapias alternativas. Años más tarde acabé creando en mi propio método terapéutico, cuyo fin es ayudar a otros a que encuentren su Ikigai y que puedan sanar aquellos aspectos que le impiden desarrollarlo y que así haya más personas felices, libres, saludables y longevas en nuestros bello planeta.

Ese es mi Ikigai.

Mi manera de hacer de éste un mundo mejor.