



# Ikigai

## Ikigai

---

### El Motor De La Vida



*Cada persona siente en el fondo de su corazón el anhelo de una vida llena de sentido. [Este] anhelo es suficiente para que seamos buscadores y descubridores de sentido durante toda la vida. Elisabeth Lukas*

-es ver que la vida tiene un sentido y eso hace que merezca la pena vivir.

-Iki: vida

-Gai: motivo, sentido, resultado, valor.

-al reconocer el ikigai la persona se siente viva, aparece la motivación, la fuerza y la resiliencia. Se sabe para qué sirve y en qué dirección orientar la vida.

-el ikigai interviene en:

-las cosas que nos gustan hacer

-las cosas que hacemos bien

-las cosas por las que recibimos una contraprestación

-las cosas que el mundo necesita

(Incluye contemplar las pequeñas las cosas).

-Cada una de nosotras tiene un ikigai, es ese tesoro que tenemos en nuestro interior.

-Encontrar el ikigai permite construir proyectos, los que se basan en las creencias personales y no en las de las-los demás. *Sólo cuenta lo que es importante para una.*

-El Ikigai puede cambiar, en base a la vida, los ciclos, las vivencias.

-El ikigai en comunidad, es la percepción de que se vive en comunidad, de construir lazos sociales, de ayuda mutua. Arreglárnoslas solas mientras que se puede para no aprovecharse de nadie y pedir ayuda cuando es necesario. Responsabilidad ante una y la comunidad. *Nuestra labor es fuente de plenitud cuando se orienta hacia algo más trascendente que la propia vida.*

-Las personas con mucho ikigai poseen una esperanza de vida mayor que quienes no lo han encontrado o no lo saben encontrar en la vida cotidiana.

#### Pautas Para Una Vida Con Sentido

-respiración consciente, llevar la atención una y otra vez a la respiración.

-llevar adelante una alimentación sana y equilibrada.

-movernos siempre que podamos (más allá de la práctica de un deporte).

-vivir en comunidad.

-dormir lo necesario para descansar.

-fomentar la resiliencia para así poder enfrentar y salir delante de las adversidades.

#### Pasemos A La Práctica

(a través de diferentes herramientas podés encontrar tu Ikigai)

Completar:

Libros preferidos (poner los títulos)	¿Por qué son los preferidos? ¿Por el tema, la enseñanza, la creatividad?
Películas o series preferidas (poner los títulos)	¿Por qué te gustan? ¿el tema te es relevante? ¿son creativa? ¿muy artísticas?

#reconocer los temas comunes de interés en todas las obras y sacar conclusiones

---

---

---

La Gratitud: es una actitud consciente, te hace ser más “servicial”, tener mejores relaciones sociales porque notas que no estás sola, además de que se entra en contacto con el mundo interior.

El agradecimiento fomenta la resiliencia, el optimismo y el sentido de la vida.

Escribe tres cosas buenas que te hayan pasado hoy

---

---

Piensa el modo en que se han dado ciertas vivencias positivas ¿cómo han surgido? ¿qué significado tiene esto para mí? ¿cómo puede replicarse esto en el futuro?

---

---

El Tesoro De La Juventud (la infancia y la juventud nos dan mucha información) ¿qué te gustaba hacer en la infancia? ¿por qué? ¿y en tu adolescencia? ¿te gustaba por qué? ¿y cuándo eras una adulta joven? ¿por qué?

Repasar los motivos de cada actividad ¿se repiten temas? ¿hay algo que aún no sea significativo? Subraya las palabras claves.

---

¿qué enseñanzas se pueden extraer de todo esto? ¿qué mensaje nos transmite?

---

---

Mi Auténtico Yo: es importante revisar si cuando hacemos aquello que nos gusta tiene que ver con nosotras, con lo más profundo de nuestro ser o si hay una influencia externa y es en cumplimiento de deseo de otros-as.

Hay que analizar si dichas actividades son genuinamente propias.

### Meditación Del Corazón

En posición sentada hacemos tres respiraciones conscientes, con los ojos cerrados, llevamos las manos sobre el corazón y nos preguntamos si nuestras acciones son acordes a nosotras, a nuestros más profundos deseos, intereses, nos preguntamos y buscamos la respuesta. Hacemos 3 respiraciones conscientes y abrimos los ojos.

### Busquemos Lo Que Nos Entusiasma Ahora

### Mis Intereses Actuales

-me interesan libros, documentales, películas, artículos de diarios o revistas sobre

---

---

-en general despierta mi curiosidad

---

---

-puedo hablar horas interminables sobre

---

---

-me entusiasma y me atrae

---

---

*Lista de temas*

---

---

---

Para poder buscar el Ikigai es importante no estar inmersa en un estado de estrés por eso antes de hacer los ejercicios es bueno <bajar>, <relajarse> sino puede que las respuestas no sean útiles.

### Sueños

-es ir a recordar nuestros sueños y anhelos porque nos dan pistas sobre nuestros sueños más profundos, capacidades y habilidades.

-de niña soñaba con

---

---

-de adolescente mi ilusión era

---

---

-y ahora ¿qué soñás?

---

---

#revisá ahora la lista sacá los no válidos (o los que se hicieron realidad). Si alguno es relevante, dejalo. ¿cuáles son los grandes deseos?

---

---

¿alguno se puede hacer realidad?

---

---

-me gustaría hacer realidad este año

---

---

-si supieras qué se va a poder y no habría fracaso ¿cuál proyecto pondrías en marcha?

---

---

#revisá todo y nota qué temas se repiten

---

---

¿Qué Pasaría Sí?

¿Qué pasaría si hoy te quedás exenta de obligaciones y pudieras hacer sólo lo que te satisface?

(no obligaciones, ni nada que no te guste)}

---

---

¿Y si fuera una semana? ¿a qué te dedicarías?

---

---

Si te ganaras la lotería ¿qué harías con un millón? (no vale pagar cuentas)

---

---

Si mañana se acaba el mundo ¿qué te gustaría haber hecho?

---

---

Síntesis de palabras claves:

¿Y Si Yo No Encuentro Esa Pasión? No todas las personas tienen una pasión desenfrenada a la que abocarse, no hay que salir a buscarla como si fuera un tesoro escondido. Eso no significa que no haya cosas que den sentido a nuestra vida. Inclusive si se revela en cosas pequeñas.

### Me Hace Sentir Viva

Consideremos aquellas cosas que nos aportan energía, nos hacen sentir vivas, gozar de libertad y dan plenitud.

¿qué te aporta energía? ¿qué te fortalece? ¿qué te hace sentir viva?

Satisfacción. Libertad. Sentirse viva.

---

---

¿qué temas se repiten?

Fortaleza Y Valores

¿Cuáles son tus personajes favoritos de la literatura y el cine?

---

---

¿qué cualidades tienen? ¿debilidades? ¿qué acciones ejecutan? ¿qué defienden? ¿por qué valores?

---

---

¿Tenés algún modelo a seguir? De la ciencia, política, cultura. ¿quién y por qué?

---

---

¿qué cualidades tiene?

---

---

¿cuáles son mis citas favoritas? (subraya las palabras claves)

---

---

Para mí lo más valioso en la vida es

---

---

¿cuáles crees que son las cualidades que tenés?

---

---

¿por qué te suelen elogiar?

---

---

Hacé un listado de tus fortalezas

---

---

### Lo Mejor De Lo Mejor

#anotar las mejores decisiones y los mejores proyectos que realizaste en tu vida

---

---

Esto te muestra hacia donde has enfocado tus energías.

¿qué te costó? ¿qué te fue fácil? ¿qué te hizo luchar? ¿cuándo creíste hacer algo significativo?  
¿valió la pena? ¿tuvo sentido? ¿qué aún es significativo?

---

---

### El Termómetro De La Felicidad

-piensa en todas las cosas pequeñas y grandes que te dan felicidad.

-las cosas que me hacen feliz son

---

---

-las cosas que me hacían feliz en el pasado

---

---

-las personas que me hacen feliz son

---

---

*El ser humano sólo puede realizarse a sí mismo en la medida en que se compromete también con el sentido de su vida. Viktor Frankl*

### Llegando Al Ikigai

-cuando la felicidad está dotada de sentido comprende 4 factores:



- 1- las cosas que nos gusta hacer
- 2- las cosas que hacemos bien (fortalezas)
- 3- las cosas por las que me pagan o lo harían
- 4- lo que el mundo necesita

-anotemos las ideas relevantes de todos los ejercicios hechos. Esto lleva a descubrirnos a nosotras mismas.

---

---

-me gusta hacer las siguientes cosas, porque me entusiasman y me inspiran

---

---

-las cosas que hago bien son

---

---

-actividades por las que me pagan o por las que podrían darme una contraprestación

---

---

-¿qué necesita el mundo?

---

---

IKIGAI



Una Vida Con Sentido: cuando encontramos aquello que tiene significado en nuestras vidas, sabemos el porqué de nuestras acciones, así entendemos la motivación de todos los días. Esto nos da energía en lo cotidiano y es más fácil sortear los obstáculos que se presentan. Es más fácil establecer prioridades y gestionar el tiempo.

Se estimula la creatividad y la búsqueda de soluciones.

Es vivir con una convicción interna.

*Se tiende a decir que allí donde hay voluntad, también hay un camino. Pero yo me atrevería a afirmar más bien que donde hay un objetivo está la voluntad. Viktor Frankl*





## Ikiagi

- es ver que la vida tenga un sentido y eso hace que valga la pena.
- Iki = vida Gai= motivo, sentido, valor.
- sabemos el porqué de nuestras acciones, la causa de la motivación, de la energía diaria, de saber sortear obstáculos. Se tiene una convicción interna.
- debe basarse en las creencias personales (no en la de los-as demás).
- el ikiagi puede cambiar a lo largo de la vida (en base a ciclos, vivencias, creencias).

### Pautas Para Una Vida Con Sentido

- respiración consciente, llevar la atención una y otra vez a la respiración.
- llevar adelante una alimentación sana y equilibrada.
- movernos siempre que podamos (más allá de la práctica de un deporte).
- vivir en comunidad.
- dormir lo necesario para descansar.
- fomentar la resiliencia para así poder enfrentar y salir delante de las adversidades.

¿Y Si Yo No Encuentro Esa Pasión? No todas las personas tienen una pasión desenfrenada a la que abocarse, no hay que salir a buscarla como si fuera un tesoro escondido. Eso no significa que no haya cosas que den sentido a nuestra vida. Inclusive si se revela en cosas pequeñas.

### Práctica





### Meditación Del Corazón

En posición sentada hacemos tres respiraciones conscientes, con los ojos cerrados, llevamos las manos sobre el corazón y nos preguntamos si nuestras acciones son acordes a nosotras, a nuestros más profundos deseos, intereses, nos preguntamos y buscamos la respuesta. Hacemos 3 respiraciones conscientes y abrimos los ojos.



### Herramientas Para Encontrar El Ikigai

Explicar el porqué de cada cosa y lo principal, lo que se repite y lo significativo.

-libros preferidos

-películas o series

-¿qué te gustaba hacer en la infancia? ¿en la adolescencia?

-en la actualidad ¿qué despierta mi curiosidad? De qué temáticas puede leer, hablar mucho, ver videos.

-de niña y adolescente ¿qué ilusiones tenías? ¿y ahora? ¿algunos de esos sueños se hicieron realidad? ¿alguno podría hacerse? ¿se puede armar un plan para hacerse en corto o mediano plazo?

-¿qué harías por una semana sino tuvieras obligaciones? (correr todo obstáculo posible).

-si supieras cuál es tu fecha límite de vida ¿qué te gustaría haber hecho? ¿o hacer?

-¿qué cosas te dan energía y te hacen sentir viva?

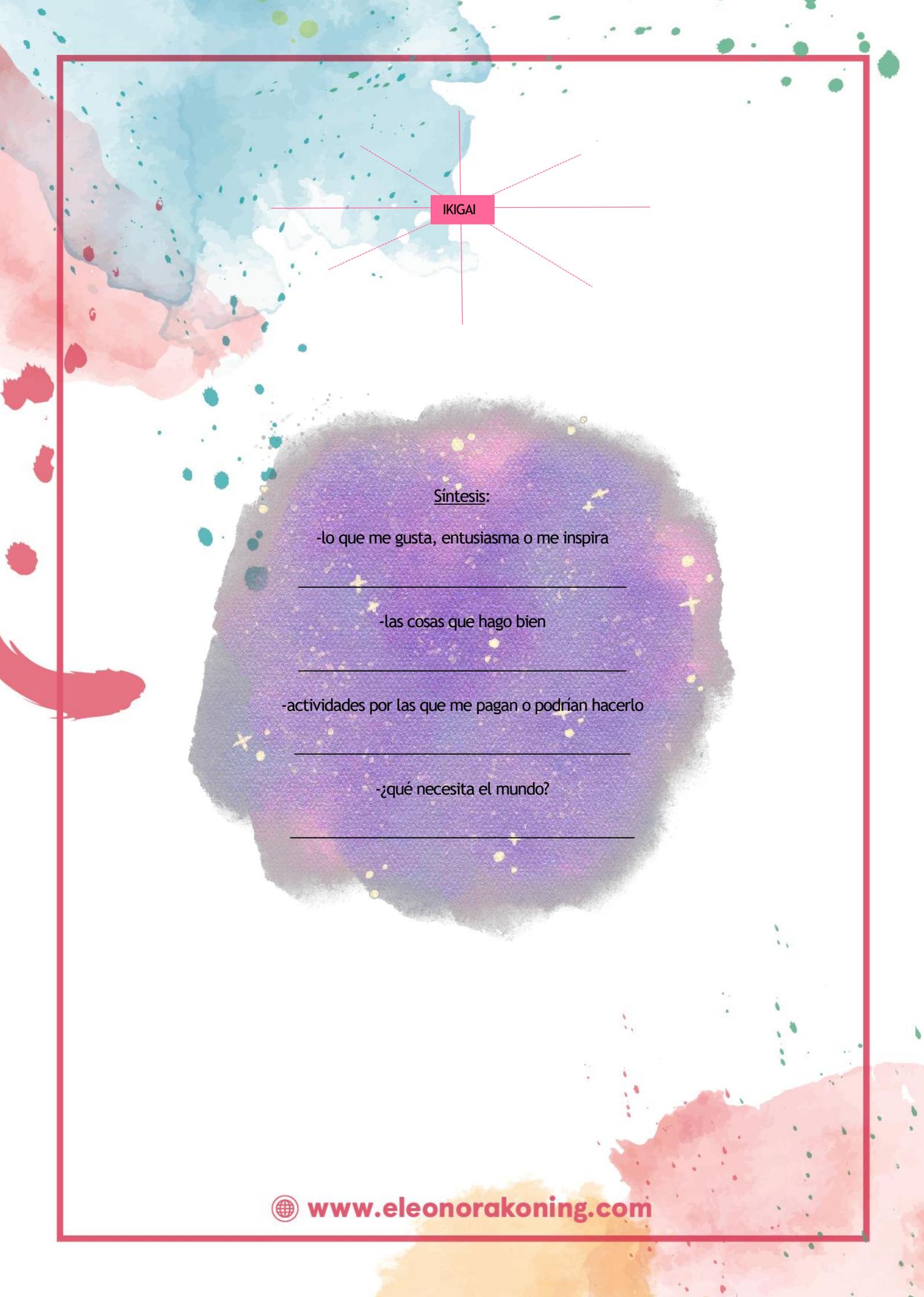
-un listado de las características de tus ídolos-as, o de personajes favoritos, personas que admires.

-¿cuáles son tus fortalezas?

-¿qué proyecto llevaste a cabo en tu vida? ¿qué te costó? ¿qué te fue fácil? ¿valió la pena?

-¿qué cosas te hacen feliz?





IKIGAI

Síntesis:

-lo que me gusta, entusiasma o me inspira

---

-las cosas que hago bien

---

-actividades por las que me pagan o podrían hacerlo

---

-¿qué necesita el mundo?

---