

¿En qué consiste el método Ikigai?

El método Ikigai es una filosofía japonesa que busca ayudar a las personas a encontrar su propósito y sentido de la vida. Se basa en la intersección de cuatro aspectos principales:

1. **Lo que amas:** Se refiere a aquello que te apasiona, lo que disfrutas hacer y que te llena de energía y entusiasmo.
2. **Lo que se te da bien hacer:** Son tus habilidades y talentos naturales, aquello en lo que destacas y te sientes competente.
3. **Lo que el mundo necesita:** Se relaciona con identificar aquellas necesidades del mundo o de otros que tú puedes satisfacer con tus habilidades y pasiones.
4. **Lo que puedes ser recompensado por hacer:** Hace referencia a encontrar una forma de convertir lo que haces en algo que te permita vivir, ya sea económicamente o de alguna otra manera satisfactoria.

El punto de encuentro entre estas cuatro áreas es el ikigai, que se traduce como «la razón de ser» o «la razón por la que te levantas por la mañana». Encontrar tu ikigai implica buscar ese equilibrio entre lo que amas, lo que se te da bien, lo que el mundo necesita y lo que puedes obtener como recompensa. Esto puede llevar a una vida más plena y satisfactoria al vivir en congruencia con tu propósito y tus valores.