

# Cómo saber lo que quieres en la vida

El hecho de dedicarme a reflexionar, a darme tiempo para mí y organizar un poco (o un mucho) mi vida profesional y mi vida espiritual, hizo que fuera mucho más consciente de la vida que en ese momento tenía y hacia dónde la quería llevar.

Te invito a que tú hagas lo mismo y encuentres tiempo para sentarte en un lugar tranquilo y sin interrupciones (un domingo por la tarde suele ser buen momento) para disponerte a seguir los siguientes pasos.

## **Paso 1: Haz una lista de tus talentos y habilidades**

Ya sabes, eso que haces muy bien o bastante mejor que la media. **Tus puntos fuertes.**

Enumera todas las cualidades y habilidades que tienes que creas que son de buen nivel (no es necesario ser un experto o virtuoso en ellas) y todo aquello que realizas sin esfuerzo de forma natural.

Lo que posiblemente a los demás les cuesta más que a ti o no hacen tan bien como tú. Lo que te distingue.

## **Paso 2: Haz una lista de aquello que los demás dicen que se te da especialmente bien**

Muchas veces, como resultado de no conocernos a nosotros mismos, son los demás los que nos abren los ojos.

Escucha, pregunta y observa qué es lo que los demás (amigos, familiares...) creen que se te da especialmente bien hacer.

Aquello en lo que te piden consejo cuando hay que pensar, hacer o planear algo y recurren a tu experiencia o sabiduría.

Sé cauteloso con sus respuestas. Ellos no te conocen realmente, pero puede que estén más cerca de conocerte que tú mismo.

Aún así te llevarás alguna grata sorpresa. Apúntala.

## **Paso 3: Haz otra lista de tus pasiones**

Qué te encanta hacer (independientemente de la primera lista). **Tus hobbies.**

Para llevarlo a cabo escribe en una hoja (no vale con pensar, hay que escribir) todas aquellas cosas que te iluminan los ojos cuando las practicas.

Aquellas actividades, prácticas o hobbies que te apasionan y en los que ocurre el fenómeno de la

contracción del tiempo (parece que pasa más rápido).

Esas actividades que te anclan a su realización, que te hacen mantener la concentración durante horas, que te hacen olvidar que es la hora de comer o que te hacen llenar al límite tu vejiga sin ir al servicio en horas.

En su elaboración no hay lugar a las distracciones ni a la divagación por el pasado o el futuro. Eres tú y vives en el ahora.

Todo aquello que cuando lo realizas estás viviendo al máximo, estás disfrutando, estás dando lo mejor de ti.

En definitiva, todo aquello que amas hacer.

Son especialmente brillantes las actividades que te apasionaban de pequeño ya que están más cerca de tu verdadera esencia y que por alguna razón (o por ninguna) un buen día dejaste de hacer.

Conforme nos mayores acumulamos creencias de nuestro entorno cercano que damos como válidas y que nos alejan de nuestra esencia.

Adicionalmente, incluye en esta lista aquello sobre lo que puedes estar hablando durante horas sin aburrirte.

Esta clave me ayudó bastante a descubrir mi propósito. Todos tenemos ciertas aficiones, conocimientos... que amamos compartir con otros y, en ocasiones, sitiar a los oyentes bombardeándoles de información que quizás ni les interese.

Pero a ti sí te interesa. Tú quieres hablar de ello porque te llena, amas describirlo y expresarlo.

## **Paso 4: Haz una lista de posibles pasiones**

Este ejercicio es similar al anterior, pero con actividades que aún no has realizado, pero que

tienes la impresión de que te pueden llenar. Lista todo lo que se te ocurra.

## **Paso 5: Trata de encontrar una actividad que una 1 punto (o más) de la primera+segunda lista con 1 punto (o más) de la tercera+cuarta lista.**

Si te dijeran que tienes que elegir una única actividad que haces bastante mejor que la media y con la que disfrutas **¿cuál sería?**

Cuando tienes el suficiente coraje de pararte un tiempo a reflexionar y contactar contigo mism@, es cuando comienzas a encontrar **“cruces de vías”**.

Esas intersecciones entre **la calle de lo “que te apasiona hacer”** y **la calle de lo que “se te da bien de forma natural”**.

Y descubrí que **en la intersección de estas dos calles es donde nacen grandes motivaciones internas.**

No es difícil saber por qué: es algo que se te da bien hacer (tienes la habilidad, y eso ayuda) y además te gusta hacerlo.

En la intersección de “explicar, paciencia y escribir” con “desarrollo personal, hábitos saludables y digital marketing” nació **Enciendemivida.**

Si te digo la verdad, no me resultó muy complicado, pero es necesario llegar a ese punto de pensamiento creativo y de desconexión del ajetreado mundo exterior.

**Paso 6: Expande esa actividad** para que otras personas se puedan beneficiar de ella.

Algo que aprendí en este tiempo y en lo que estoy totalmente de acuerdo es que si el

beneficiario de tu pasión eres tú sol@, es apreciar poco la vida.

**Cuando realmente aportas valor es cuando otros seres humanos se benefician** de tus habilidades, de tus conocimientos y de tu actitud (¡ojo!, no confundir “beneficiarse” con “aprovecharse”, que es bien distinto).

**Paso 7: Extra → dependiendo de la actividad, trata de encontrar una forma para poder monetizarla.**

Este punto no es clave pero ayuda a dedicarle tiempo cada día a dicha actividad.

**Haz cosas que te motiven**, aunque a día de hoy no te ganes la vida con ellas (o nunca te la ganes).

Además, te comparto estos pasos en una imagen, para que los tengas más a mano y, a su vez, indagues acerca del concepto de Ikigai.



# IKIGAI

"Razón de ser"



# Preguntas potentes para saber lo que quieres en la vida

**1) Si te quedase un año de vida, ¿qué harías?**

**2) Si tuvieras éxito garantizado, ¿qué harías?**

Esta pregunta es en realidad dos. Primero tienes que preguntarte qué significa "éxito" para ti.

Ya te adelanto que, bajo mi punto de vista, cada uno tiene su propia definición de éxito.

Lo que para ti es exitoso puede que no lo sea para mí. ¿Estás de acuerdo con esto?

**3) ¿Cómo te imaginas tu propio entierro?**

¿Habrá mucha gente en él o sólo unos pocos?

¿Harán tus amigos, conocidos, compañeros un esfuerzo por acudir a él? **¿Por qué quieres ser recordad@?**

Ponerte en perspectiva ante tu futura despedida de este mundo es un gran potenciador. Ayuda a

identificar tu huella en el planeta. Visualiza el momento y, sobre todo, por qué te recordarán los allí presentes. ¿Qué legado quieres dejar?