

Plantilla de ikigai

Cuatro listas, 30 minutos y una prueba pequeña

Escribe todas las respuestas que se te ocurran en cada lista, sin juzgarlas (8 o 10 es un buen número). Usa actividades, no profesiones: «explicar cosas complicadas con ejemplos» dice más que «profesor». Después subraya lo que se repite en dos o más listas.

1. Lo que amas

¿Qué harías aunque no te pagaran? ¿En qué pierdes la noción del tiempo?

2. Lo que se te da bien

¿Qué te piden siempre los demás? ¿Qué aprendiste rápido?

3. Lo que el mundo necesita

¿Qué problema te irrita y te gustaría arreglar? ¿A quién ayudas sin esfuerzo?

4. Por lo que te pueden pagar

¿Qué hace alguien por dinero que se parezca a lo que has escrito? ¿Qué te pagan ya?

Busca el cruce y haz una prueba

5. Subraya lo que se repite

Mira qué actividades aparecen en tres de las cuatro listas. Con dos o tres basta. Anótalas aquí:

6. Una prueba de dos semanas

Elige una acción pequeña para comprobar si ese cruce te da energía: un curso corto, una conversación con alguien que ya lo hace, un proyecto de fin de semana.

Qué voy a hacer: _____

Fecha límite: _____

Cómo sabré si me ha dado energía: _____

7. Repítelo a los tres meses

Lo que te importa cambia con las etapas de la vida. Vuelve a hacer las cuatro listas y compara con esta hoja.

Esto es un ejercicio para ordenar ideas, no una prueba psicológica validada. El diagrama de los cuatro círculos es una adaptación occidental (Zuzunaga 2012, Winn 2014), no un método japonés. Si lo que sientes es un vacío persistente, tristeza o ansiedad, consulta con un profesional de la salud mental.