



Nutre tu propósito

Tan importante es descubrir tu verdadera pasión como dedicarle el tiempo suficiente. Tu *ikigai* llenará así tu vida de sentido.

Tener una misión personal otorga significado a nuestro día a día y nos ayuda a afrontar y superar las adversidades. Sin embargo, no todo el mundo goza de un propósito claro que guíe su vida.

Como explicaba junto a Héctor García en nuestro libro *Ikigai*, todo el mundo tiene una razón de ser. Algunas personas ya la han encontrado, otras la llevan dentro pero todavía la están buscando. Está escondida en su interior y, para encontrarla, deberán efectuar una exploración paciente para llegar a lo más profundo de su ser.

Para descubrir nuestro propósito, la vía más directa es preguntarnos qué amamos hacer por encima de cualquier otra cosa. En caso de duda, po-

demos viajar a nuestra infancia, ya que los niños están íntimamente vinculados a su *ikigai*. ¿Qué nos gustaba hacer? ¿Mostrábamos algún talento especial? ¿Cuáles eran nuestros planes y sueños? Quizás hayan quedado cubiertos bajo el polvo de la educación y las exigencias de la vida adulta.

Si ya has encontrado tu *ikigai*, para nutrirlo, el abono fundamental es el tiempo. Para evitar que las urgencias —que son importantes para otros, pero no para ti, como decía Covey— monopolicen tu agenda, reserva un espacio diario para tu propósito. Puede ser una hora que liberes en tu agenda, tu oasis en medio del ajetreo cotidiano.

Cultiva tu pasión y el mundo también se beneficiará de tus frutos. ♦



FRANCESC MIRALLES
ESCRITOR

LA CLAVE ES EL PORQUÉ

Simon Sinek explica que hay tres niveles de excelencia: cuando somos conscientes de QUÉ hacemos, ocupamos el círculo más débil; si hacemos hincapié en CÓMO lo hacemos, estamos en el segundo círculo; y el superior es saber POR QUÉ lo hacemos.