



El término Ikigai procede de la cultura japonesa y significa **Razón de vivir** o **Razón de ser**. Con ello, lo que pretende transmitir es que cada persona viene a este mundo con un propósito de vida y, para encontrarlo, se necesita pasar por un proceso de aprendizaje. El Ikigai consta de 4 áreas que deben ser consolidadas y desarrolladas para que den como resultado una **profesión** que englobe tu **propósito** y tu **pasión**. Esos cuatro apartados son:

- ✓ Lo que te gusta hacer
- ✓ Aquello en que eres bueno/a
- ✓ Por lo que te pueden pagar
- ✓ Lo que el mundo necesita

El método Ikigai lo podemos aplicar para encontrar y determinar nuestro hueco dentro del mundo de la Danza, cuál queremos que sea nuestro camino o, por ejemplo, para hallar combinaciones con otro tipo de estudios (educativo/pedagógico, psicológico, teatral, empresarial, vestuario, musical...). Para empezar, utiliza la Tabla de la página siguiente y complétala siguiendo estos pasos:

1. Haz una lista con aquellas cosas que se te dan bien, donde tus habilidades salen a la luz en el día a día. Por ejemplo: *soy bueno/a interpretando, se me da bien X estilo, tengo buen oído musical...*
2. Define aquello que te gusta. Eso que haces o no te importaría realizar simplemente porque lo amas y te satisface o porque te sale de forma natural
3. Trata de comprender las necesidades del mundo. Lo puedes llevar a escala mundial, nacional, provincial, a nivel social, artístico o a cualquier otro espacio que creas conveniente
4. Qué productos/servicios puedo ofrecer o crear que las personas quisieran pagar por ello. Este suele ser el reto más grande para la mayoría de los profesionales, ya que resulta complicado encontrar qué proponer y cómo

Puedes imprimírtelo las veces que quieras, borrar, cambiar de color y reelaborar. Ten paciencia, no te presiones y piensa siempre con lógica y sentido común (querer reescribir la historia del arte es algo idílico, trata de encontrar aquello que sea acorde a la realidad).

Una vez que lo tengas claro puedes rellenar el esquema circular para que tengas la información de una forma mucho más visual, clara y concisa. Si no sabes qué hay que poner en cada círculo puedes guiarte por el esquema que hay en el post *Ikigai*. Puedes colgarlo en la pared de tu cuarto, en tu tablón personal o ponerlo de fondo de pantalla de ordenador. Así verás más claro cuáles son tus metas y qué tienes que trabajar para llegar a tu Ikigai.

ENCUENTRA TU IKIGAI

Paso 1. Menciona aquello
que se te da bien

Paso 2. Define qué te
gustaría hacer

Paso 3. Qué necesidades
tiene el mundo

Paso 4. Por qué
servicios/productos
crees que te pagarían

