

Francesc Miralles - Héctor García

**11 CLAVES PARA
DESATAR TU
IKIGAI**



1. Si aspiras a mejorar el 10%, plantéate qué necesitas hacer para mejorar un 100%.

Muchas personas se ponen ellas mismas un techo que les impide crecer más allá de sus creencias. Detrás de ese autoboicot encubierto puede esconderse tanto el miedo al fracaso como el miedo al éxito.

Sí, existe el temor de triunfar sin merecerlo (el llamado síndrome del impostor), así como de cosechar la envidia de los demás, de perder el favor del rebaño. Por eso muchas personas se frenan antes de que las frene el mundo.

Sobre esto, el novelista William Faulkner decía que *“La sabiduría suprema es tener sueños lo bastante grandes como para no perderlos de vista mientras se persiguen”*.

Un cuento tradicional habla de un maestro de arquería que pidió a su alumno que disparara a la luna. El discípulo jamás logró dar en la diana, pero se convirtió en el mejor arquero de su tiempo. Este es el sentido de la frase que encabeza esta clave.

Aspira a tocar el cielo, no pongas tú los límites.

Según el kaizén, un 1% diario de mejora supone al cabo de 100 días un 100% de mejora. Atrévete a soñar en grande, pero ponte en camino.

2. Incluye en tu agenda cotidiana al menos un «imposible»..

Los autores de este *e-book* hemos tenido muchos imposibles que se revelaron falsos a lo largo de la existencia.

Ninguno de los dos creía que llegaría jamás a publicar un libro, por ejemplo, y hoy tenemos obras traducidas a 55 idiomas.

¿Quién dijo *imposible*? Esta palabra tan antipática es solo una etiqueta mental, incluso una excusa para no tener que salir de tu zona de confort y aventurarte más allá.

¿Por qué no esperar a que tu propia experiencia te diga dónde está el límite? Una clave del éxito es no tener ideas preconcebidas. Como dijo el artista y cineasta Jean Cocteau: «*Lo consiguieron porque no sabían que era imposible*».

Para desatar tu *ikigai*, te proponemos que incluyas en tu agenda diaria algo que nunca has hecho, incluso algo que jamás pensabas que harías.

Muchas veces, por pereza, llamamos imposible a lo que solo es un objetivo con dificultades. Pero es bien sabido que los obstáculos son el desayuno de los campeones. Este lema encaja con un proverbio del siglo XIX adoptado por el ejército norteamericano, entre otros: «*Lo difícil lo hacemos ahora, para lo imposible tardamos un poco más*».

3. Pide *feedback* a personas de tu confianza sobre lo que estás haciendo.

No hay casi nada grande en este mundo que se haya conseguido sin la ayuda de otros. Incluso si caminas solo hacia tu *ikigai*, te vendrá bien el consejo de personas con criterio.

Los grandes genios de nuestro tiempo están siempre pidiendo *feedback* para mejorar, tanto en sus habilidades personales como en aquello que quieren ofrecer al mundo. Sin embargo, para que el *feedback* sea transformador y te acerque a tus objetivos deben darse tres condiciones:

- 1.** No debe venir de personas que, por lazos de familia o de amistad, caigan en la adulación o en los golpecitos en la espalda. Como dijo Nietzsche: *“Debemos ser un lugar de descanso para nuestros amigos; pero un lecho duro, de campaña.”*
- 2.** Tampoco es útil aquel que se empeña en destruir los proyectos de los demás. El *feedback* siempre debe ser constructivo, apuntar hacia la mejora para elevar lo que ya hemos logrado.
- 3.** Para que el *feedback* funcione debemos escuchar plenamente, apagando la emisora mental de nuestras ideas preconcebidas y justificaciones.

4. Busca un mentor que pueda guiarte en tu pasión.

En Japón, al recién graduado que empieza su trabajo en una compañía siempre le asignan un *senpai* para que lo guíe. El *senpai* no es un jefe, sino que suele traducirse como «mentor».

Su propósito es transmitir todo su conocimiento y habilidades acerca del trabajo que ha llevado a cabo durante años al nuevo empleado, que se llama *kohai*.

La relación *senpai-kohai* es clave para transmitir el conocimiento y es fundamental en el avance de la tecnología y la industria japonesas.

Aplicado a tu propia vida, al *ikigai* que quieres desarrollar, ¿tienes ya tu *senpai*, tu mentor?

Puede ser un determinado maestro, incluso alguien del pasado a quien descubres a través de un libro. Puede ser una escuela, alguien con tu mismo propósito que está más avanzado que tú y tiene la generosidad de acompañarte.

5. Identifica lo que no te gusta para descubrir, por eliminación, lo que te gusta.

A esto lo llamamos “test negativo” y, de hecho, es uno de los grandes principios de la ciencia, que avanza por prueba y error. Cada solución que resulta no ser eficiente nos acerca un poco más al éxito.

Por este motivo, si a día de hoy no sabes cuál es tu *ikigai*, puedes empezar haciendo una lista de todas las actividades y ocupaciones que te desagradan especialmente. Son pistas importantes, ya que en el espectro contrario de cada una puede hallarse tu pasión.

En los cursos de escritura, cuando un novelista se bloquea, a menudo se le propone que escriba en un folio *todo lo que no pasará en su historia*.

Puedes aplicarte esta misma técnica a tu vida. ¿Qué no deseas volver a hacer? ¿Qué caminos están para ti agotados? ¿Qué perspectivas no te seducen en absoluto?

A través de lo que detestas llegarás, al fin, a lo que amas.

6. Desarrolla cada semana una virtud que quieras potenciar.

En su libro *Roba como un artista*, Austin Kleon apuesta por el poder de la emulación para cumplir nuestros objetivos. No se trata de plagiar, sino de tomar ejemplos admirables como punto de partida para nuestros propios objetivos.

La pregunta clave aquí sería: *¿Qué hace/hizo esta persona que yo no hago?* En su respuesta y puesta en práctica está la clave de nuestro cambio.

En esencia, este fue el método que siguió Benjamin Franklin para, desde la nada, alcanzar el éxito. A los veinte años, se marcó como meta lograr la perfección moral. Para ello, leía biografías de grandes hombres que le habían precedido, extrayendo de ellas las virtudes que a él le faltaban.

Franklin utilizaba unas cartillas donde ponía los días y la cualidad que quería desarrollar. Semanalmente, se centraba en una de ellas y marcaba cada día si había practicado con suficiente tesón dicha virtud. Cuando lograba un 7/7 pasaba a la siguiente virtud.

Dinos en quién te inspiras y te diremos adónde llegarás.

7. Recupera los valores y sueños de tu infancia.

Randy Pausch, profesor de la Universidad de Carnegie Mellon, al recibir la noticia funesta de que el cáncer iba a acabar con su vida, decidió dar una última clase magistral titulada *Cumplir los sueños de tu infancia*.

Contó cómo en esos últimos meses que le quedaban se había decidido a hacer realidad los deseos de su infancia. Además de contar cuáles habían sido sus sueños, proponía a sus alumnos que escucharan sus corazones infantiles para volver a creer en lo imposible.

Si sientes que estás en una travesía del desierto, si te parece que has perdido el rumbo y ya nada te ilusiona, recupera el tesoro de la infancia.

Los niños están naturalmente conectados a su ikigai.

¿Qué adorabas hacer? ¿Qué sueños había en tu horizonte? Seguramente han quedado enterrados bajo el polvo de las obligaciones, pero puedes recuperarlos para retomar el camino a tu ikigai.

8. Establece un horario libre de pantallas y de vida virtual.

¿Sabías que la herramienta mágica de personajes como Bill Gates o Warren Buffet es una libreta y un bolígrafo? Aseguran que no hay instrumento más sofisticado para obrar milagros.

De hecho, se sabe que grandes popes de la tecnología del Silicon Valley, como Steve Jobs, no dejaban utilizar a sus hijos los artilugios que ellos mismos inventaban. ¿Y eso por qué?

Estar enganchado a una pantalla mata la imaginación, ya que además de hipnotizar nuestros sentidos nos produce una fatiga que nos impide tener ideas frescas.

Los grandes creadores establecen un horario estricto de desconexión, una dieta digital que les permite alimentar su talento y poner rumbo hacia tus objetivos.

Fija al menos 2 horas al día libres de conexiones y un día por semana Off para tu oasis de creatividad.

9. Toma las decisiones cruciales que necesitas en este momento de tu existencia.

El psicólogo Antoni Bolinches afirma que a lo largo de la vida todo el mundo deberá tomar 5 o 6 decisiones cruciales con el poder de cambiarlo todo.

En el camino a tu *ikigai*, a tu propósito vital, seguramente te verás obligado a tomar alguna de estas decisiones, ya que para dar tiempo y espacio a lo que te apasiona tendrás que renunciar a otras cosas.

Malcom Gladwell calculó que se necesitan 10.000 horas de práctica para llegar a ser un maestro en algo que amas. Sin duda, para poder cumplirlas tendremos que dejar atrás muchas otras cosas, pero merece la pena pagar el precio.

Según Phil Daniels, profesor de psicología de la Brigham Young University, hay tres preguntas que nos pueden ayudar a tomar nuestras decisiones vitales. Es el llamado método DSC:

- I. ¿Qué debería de DEJAR de hacer?
- II. ¿Qué debería SEGUIR haciendo?
- II. ¿Qué debería COMENZAR a hacer?

10. Déjate llevar por las serendipias y otras casualidades de tu vida.

El neurólogo Carl Gustav Jung decía que hay que prestar atención a las sincronicidades, a las casualidades significativas que se producen en nuestra vida, ya que son señales poderosas que nos envía la vida.

Cuando estás pensando en un libro que de repente aparece delante de tus ojos. Cuando te viene a la memoria un viejo amigo y este se pone en contacto contigo. Estas sincronicidades son una llamada a la atención. La vida nos está diciendo de forma misteriosa que hay un mensaje o aprendizaje que no podemos dejar pasar.

Además de eso, Jung decía que cuando se multiplican las sincronicidades y serendipias —premoniciones de lo que va a suceder a través del arte o de otros miedos—, significa que se avecina un gran cambio.

Por lo tanto, hay que estar atentos a estas señales sutiles, tomando nota de las casualidades asombrosas que vivimos, apuntando nuestros sueños o las intuiciones que cruzan nuestra mente cuando estamos relajados.

11. Dirige la flecha de la mejora siempre a ti mismo.

Tal como describió en su libro *Zen en el arte del tiro con arco*, Eugen Herrigel se puso hace un siglo en manos del más famoso maestro de Kyudo, la arquería tradicional japonesa. Aprendió muchas sutilezas sobre la posición del cuerpo, la tensión relajada de su espíritu y la atención sin objetivo. Sin embargo, la lección fundamental que él menciona al final del libro es esta:

“El arquero se apunta a sí mismo.”

¿Qué quiso decir con eso? Pues básicamente que la automejora debe ser el centro de gravedad de toda persona que aspire a realizarse en la vida.

El mundo es demasiado complejo para que podamos cambiarlo. Los demás son demasiado rígidos para admitir tus sugerencias. Solo tienes poder para moldearte a ti mismo. Y al cambiar tú, no solo tu *ikigai* se vuelve posible, sino que el mundo cambia contigo.