

AEV – EL PEQUEÑO IKIGAI

Hola Verónica, antes de empezar a leer mis respuestas, me gustaría comentarte mi situación. Desde enero estoy en un proceso de divorcio, que finalizo este martes 6 y llevo unos meses un poco complicados, de ahí mis respuestas y reflexiones, no estoy en mi mejor momento y... me cuesta actuar, la verdad, pero bueno e intentando hacerlo lo mejor posible y al ser algo personal.... Me ha venido bien.

¿Cuál es tu "ikigai" actual? ¿Qué es aquello que te motiva a levantarte por las mañanas?

Mi "ikigai" actual es sobrevivir, respirar o simplemente levantarme para hacer lo mínimo y poder pasar el día.

Realmente no hay nada que me motive a levantarme, voy por inercia y lo único que pienso es en que pase el día e intentar encontrarme un poco mejor.

¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo? ¿Podrían estar relacionadas con tu futuro profesional?

El deporte y socializar un poco, aunque de primeras lo rechazo y me da mucha pereza.

No lo valoro, simplemente hago por inercia.

¿Qué cosas tienes claras que *no* te gustaría hacer en tu vida laboral?

Trabajar en un ambiente toxico.

Malas condiciones laborales.

No poder tener tiempo para mi "futura" familia.

¿En qué cosas te han dicho los demás que destacas, aunque tú no lo veas?

Por ser trabajador, comprometido, leal, buena gente y responsable.

¿Qué te ilusiona lo suficiente como para trabajar duro y mejorar cada día?

Terminar el grado y poder encontrar un trabajo en condiciones, algo que hasta ahora no ha sido posible.

¿Te has parado alguna vez a pensar si prefieres una profesión con estabilidad o una que te apasione, aunque implique más incertidumbre?

En mi situación actual necesito un profesión con mayor estabilidad, necesito volver a recomponerme y encontrar algo que me permita levantarme con seguridad y confianza. Más adelante seguramente pueda cambiar mi opinión.

¿Crees que es importante equivocarse en el camino para descubrir tu vocación? ¿Has aprendido de algún "fracaso" hasta ahora?

Creo que es parte del aprendizaje equivocarse y volverse a levantar. Es básico y necesario que haya fracasos a lo largo de la vida.

Quiero pensar que sí que he aprendido de esos "fracasos" pero ahora la verdad me cuesta verlo.

¿Con qué círculo del Ikigai conectas más en este momento? (Pasión, profesión, vocación, misión)

Lo que el mundo necesita.

¿Qué puedes empezar a hacer hoy para avanzar hacia ese trabajo que te gustaría tener en el futuro?

Pedir ayuda profesional.

Actualizar mi CV.

Ponerme retos cortos e ir cumpliéndolos.

**¿Cómo puedes mostrarte al mundo profesionalmente (portfolio, redes, proyectos...)?
¿Estás haciendo algo en esa línea?**

A través del portfolio.

¿Qué tres cosas agradecerías hoy en relación con tu formación y tu desarrollo como persona?

Saber que mi situación no es para siempre.

Que tengo gente y herramientas que pueden ayudar.

Tengo salud, comida y un techo.

¿Cuál es tu plan a corto plazo (1 año)? ¿Y a medio plazo (3-5 años)?

Corto plazo: Sanar. Quiero sentirme mejor y un poco más en paz.

Medio plazo: Reinventarme. Probar un trabajo diferente y encontrar una mujer que me devuelva la felicidad.