

TOOLS by

This
is Odd

Camino & No camino

Te hemos preparado una tool para encontrar lo que te apasiona, lo que te gusta, partiendo de aquello que no te gusta. Pero primero, empieza escuchando nuestro podcast para saber cómo hackearte y cambiar realmente tus hábitos. *[Link aquí](#)*

Camino & No camino

Jodorowsky decía que si no sabes decir qué te gusta, empieces intentando ver qué no te gusta. Quizá te sea más fácil. Cuando no tienes claro ni por dónde empezar tu Ikigai, este es un buen paso previo y complementario. Y por supuesto, es una forma de conocer nuestros límites.

Hacer este ejercicio te ayudará a tener claridad, pero sobretodo, a tener una especie de brújula interna. Una brújula que sólo tiene dos direcciones: sí y no. No tiene un “puede ser”, o un a lo mejor. Tiene solo sí o no.

Los límites son una parte fundamental de nuestro desarrollo personal, y también del profesional, porque son el primer paso hacia el crecimiento. Pero para poder ponerlos, primero tienes que tener claro algo tan simple como si estás “in” o no.

En momentos en los que, por ejemplo, tienes que replantearte tu futuro profesional (ya sea porque quieres o porque la situación te obliga), cuando necesitas reinventarte o dejar atrás algunas cosas que no te vayan bien... En ese tipo de momentos, usa esta tool.

1. IDENTIFICAR EL NO.

El primer paso está en listar aquellas cosas que te dan palo. Y para eso, necesitamos acudir a diversas fuentes de información como para tener el mayor número de inputs posible. Es por eso que es importante que le dediques un buen rato a esta parte, y que juegues a investigar desde todos los puntos que se te ocurra.

- Apunta todo eso que te daba palo estudiar. Lo que no te gustaba nada. Pueden ser asignaturas o partes de una asignatura. Es importante que te preguntes el por qué: porque no se me daba bien, porque no me gustaba, porque me costaba mucho esfuerzo... etc.

ASIGNATURAS

¿POR QUÉ?

- Repasa todos los trabajos que has hecho, y escribe cuáles no te gustaban nada. Compléméntalo también con tareas de tu trabajo que no te gustan. Ve lo más al detalle que puedas para que la información sea real. Lo más importante es que seas sincero contestando el por qué no te gustan. Sólo así será útil.

TRABAJOS Y TAREAS

¿POR QUÉ?

- Incluye también la lista de tareas cotidianas que no te gusta hacer. Pregúntate nuevamente el porqué, y escríbelo.

TAREAS COTIDIANAS

¿POR QUÉ?

- Por último, a veces va bien mirar lo que no te gusta desde el prisma de la rabia, ya que es una emoción muy útil para sacar este tipo de información. Apunta aquí cosas que te dan rabia en el trabajo, y el porqué.

COSAS QUE ME DAN RABIA

¿POR QUÉ?

Una vez escrito, encuentra el denominador común en estas tareas. Esta es la parte más importante, intentar recopilar esas piezas del puzzle, verlas desde fuera y ver lo que tienen en común. Ahí es donde se encuentra el límite. Verlo a veces no es tan sencillo, así que usa el hack de las preguntas.

- ¿Te agobian las tareas repetitivas o te encantan?
- ¿Te abruma tomar decisiones o prefieres ser tú el que las toma?
- ¿Prefieres trabajar solx o acompañadx?
- ¿Cómo llevas las órdenes: darlas y recibirlas?
- ¿Prefieres el esfuerzo físico o el intelectual?
- ¿Necesitas tener objetivos claros?

Una vez sepas cuáles son esos denominadores comunes del camino del no, apúntalos en la tool.

2. IDENTIFICAR LO QUE TE MOTIVA. EL CAMINO

- Apunta las cosas que te gustan, y hazte todas estas preguntas: ¿cómo pasaba el tiempo libre cuando era pequeño? ¿qué me llevaría a una isla desierta? ¿qué asignaturas me gustan o me gustaban? ¿qué he querido estudiar siempre y no he podido? Luego pregúntate por qué te gustan esas cosas, qué es lo que te aportan que te hace feliz, y apúntalo.

COSAS QUE ME GUSTABAN EN EL COLE	¿POR QUÉ?
----------------------------------	-----------

- Luego ve al área de los trabajos. Repasa tu pasado y tu presente: ¿qué trabajo me gusta hacer o me ha gustado? ¿qué tareas disfruto más? Cuando procrastino una tarea: ¿qué hago en lugar de aquello que procrastino?

COSAS QUE ME GUSTABAN EN EL TRABAJO

¿POR QUÉ?

- Sobre las tareas cotidianas: ¿Cuáles son mis hobbies? ¿Qué tareas pequeñas disfruto haciendo? Puede ser cualquier cosa, pero apúntala

COSAS QUE ME GUSTABAN EN EL TRABAJO

¿POR QUÉ?

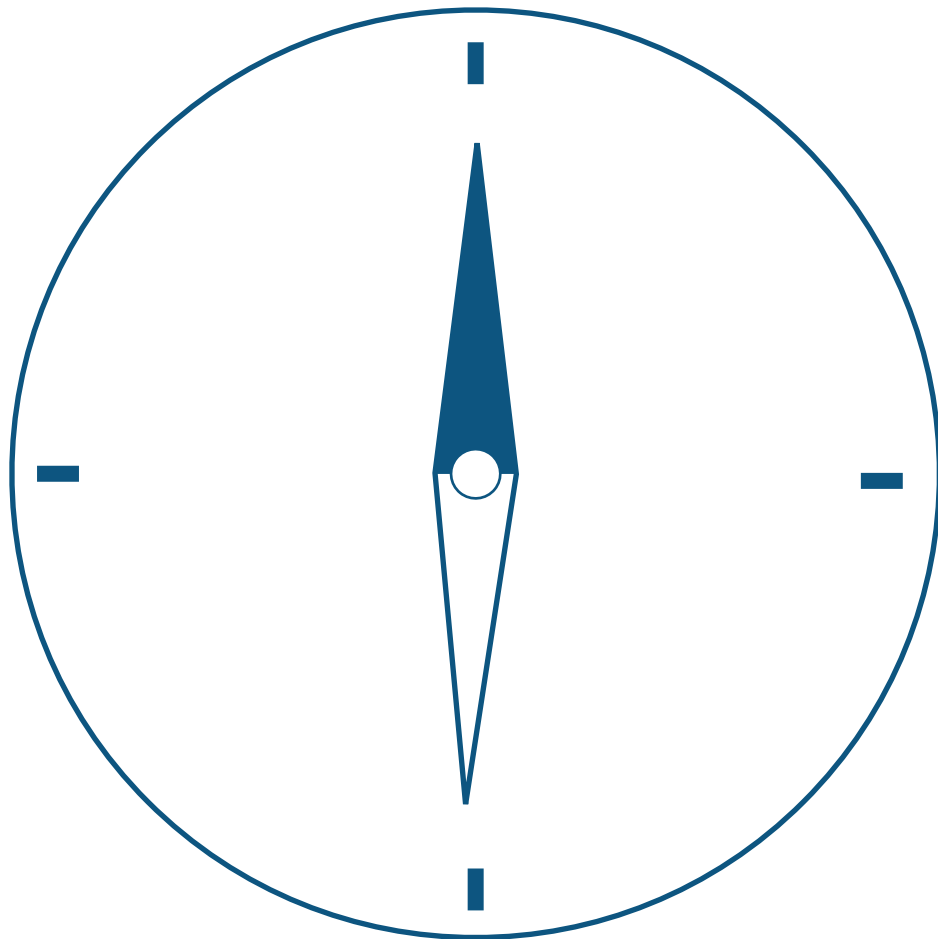
Ahora, de nuevo, viene la parte más importante: encontrar el denominador común de aquellas cosas que te gustan. Usa el hack de las preguntas:

- ¿Qué tienen en común estas cosas?
- ¿Con cuáles me siento feliz?
- ¿Qué cosas me hacen tener buena energía?

Pero, sobre todo, revisita el no camino y convierte en positivas aquellas conclusiones de lo que “no era”. Eso, también es una parte muy importante de lo que verdaderamente es.

This
is Odd
**CAMINO &
NO CAMINO**

EL CAMINO



EL NO CAMINO

Si quieres estar al día con herramientas para encontrar tu propósito profesional, organizarte mejor, definir una estrategia de comunicación en tiempos de emergencia o simplemente acabar con la procrastinación, entra en www.thisisodd.es/tools

TOOLS by  This is Odd