

IKIGAI

eBOOK para explorar tu propósito

El ikigai, es parte de la filosofía japonesa, suele ser referido como eso que le da sentido a tu vida y que te hace levantar cada mañana; propósito vital. También como el motor de tu vida, esa fuerza interna que te guía o brújula interior.

Nuestro ikigai se parece mucho al cambio, es una constante que nos acompaña siempre y va mutando según las fases de la vida o ciclo vital en el que nos encontramos.

Te propongo un primer ejercicio de exploración en la búsqueda de tu ikigai, para ello busca un lugar tranquilo, y escribe de forma espontánea, sin pensar mucho a los aspectos indicados en las siguientes páginas.



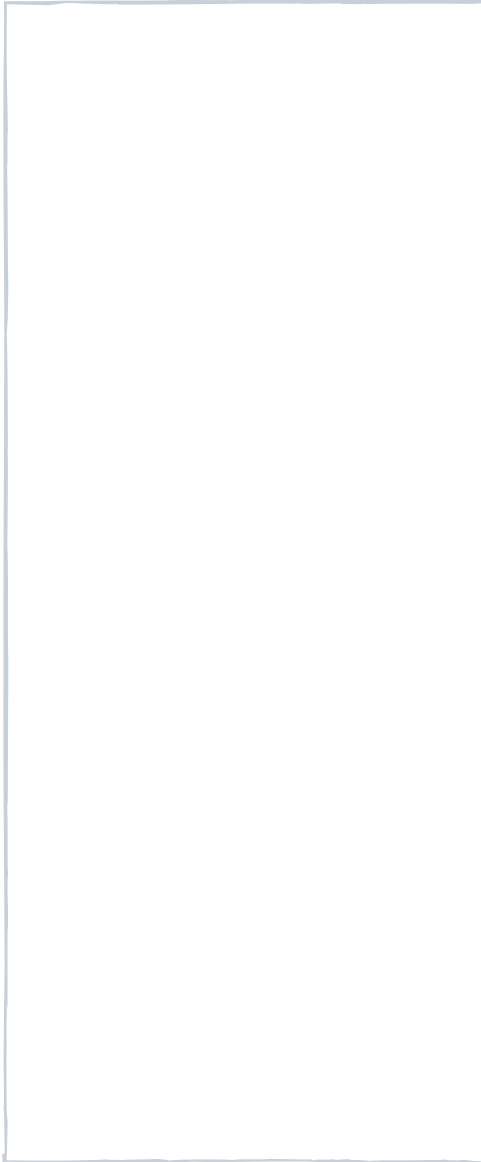
1

¿Cuáles son las cosas más significativas de tu PASADO?



2

¿Cuáles son las cosas más significativas de tu PRESENTE?



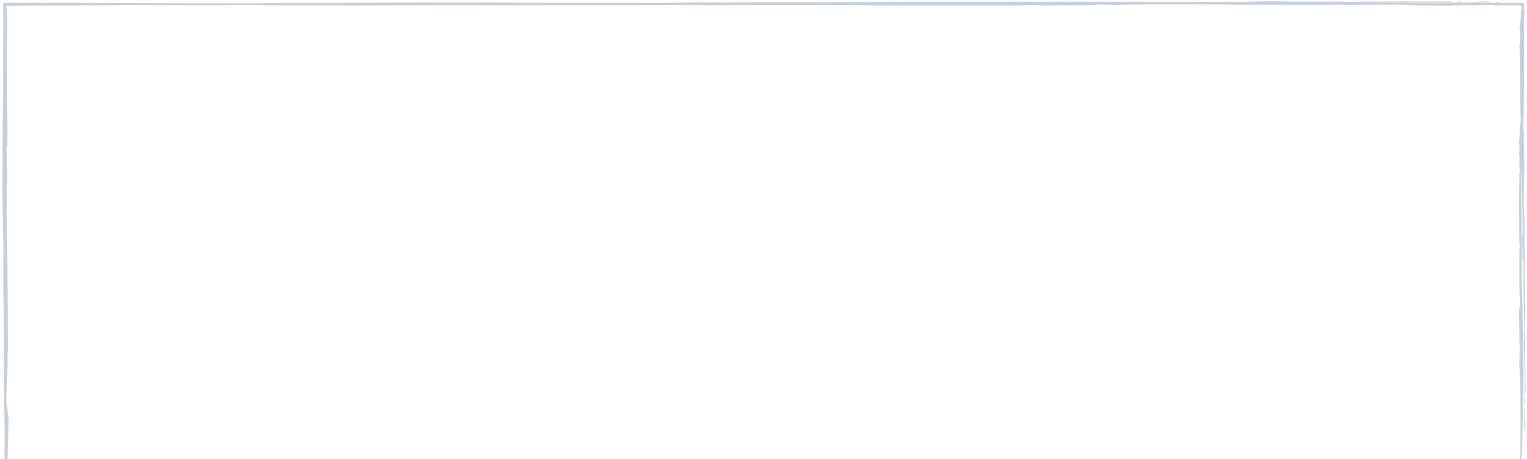
3

¿Cuáles son las cosas más significativas de tu FUTURO?



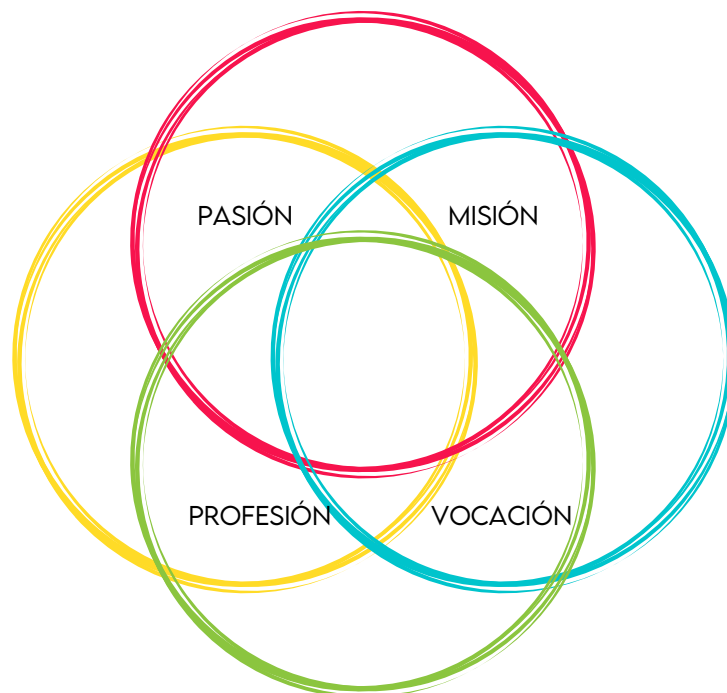
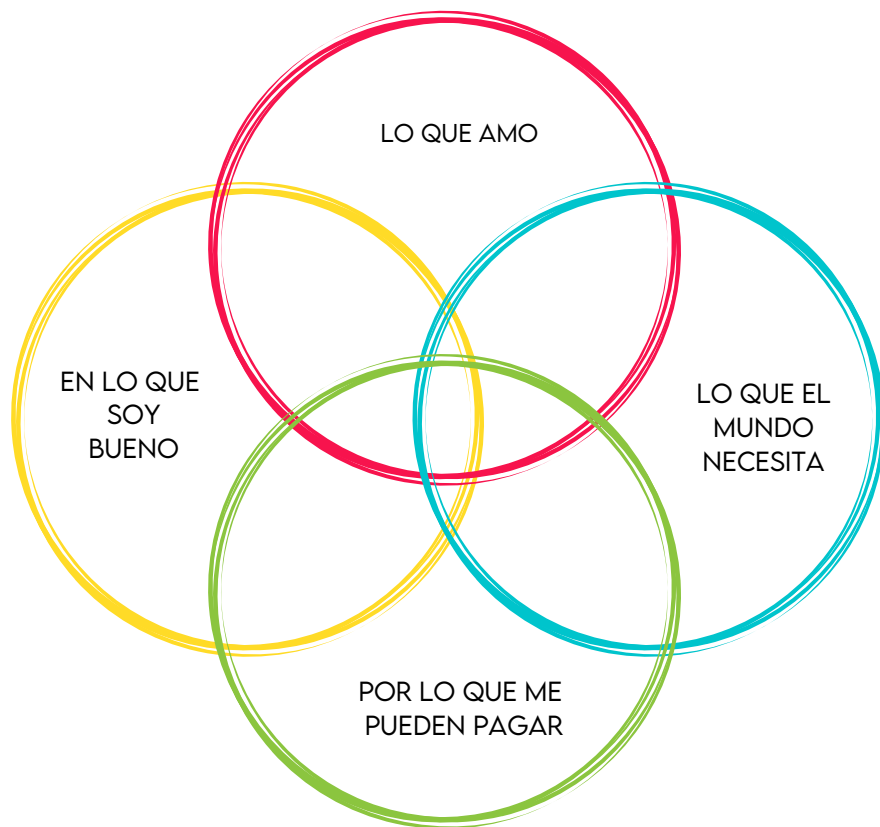
4

Lee tus respuestas 1, 2, 3 y en el siguiente recuadro, escribe aquello que coincide o se relaciona, a modo de ideas, frases o palabras, lo que resulte mejor para ti.



Lee tu respuesta 4 y recupera al menos por un momento la esencia de lo realmente importante para ti, esto puede estar relacionado con tu IKIGAI, con tu propósito.

En las siguientes páginas, explora los aspectos relacionados con el diagrama de Venn, el cual tiene la intención de orientarnos en la exploración del ikigai.







¿QUÉ ES LO QUE AMAS?



¿QUÉ ES AQUELLO EN LO QUE ERES BUENO?

¿Qué tienen en común lo más amas con aquello para lo que eres bueno?. La respuesta RESPONDE A TU PASIÓN



¿QUÉ ES AQUELLO POR LO CUAL PUEDAN PAGARTE?

¿Qué tienen en común aquello para lo que eres bueno y lo que te puede generar ingresos?. La respuesta
RESPONDE A TU PROFESIÓN



¿QUÉ NECESITA EL MUNDO?

¿Qué tienen en común aquello que te puede generar ingresos y lo que el mundo necesita?. La respuesta
RESPONDE A TU VOCACIÓN

¿Qué tienen en común aquello que amas y lo que el mundo necesita de ti?. La respuesta RESPONDE A TU
MISIÓN

Ahora bien, ¿Qué tienen en común tu PASIÓN, tu PROFESIÓN, tu VOCACIÓN y tu MISIÓN?. La respuesta
RESPONDE A TU IKIGAI

Ejercicios tomados de los libros de Francesc Miralles y Héctor García: IKIGAI, El Método e IKIGAI, los secretos del Japón para una vida larga y feliz.



@isabelobregon

isabelobregon.coach@gmail.com

+598 98 943 383