



# IKIGAI

---

TEST: ¿QUÉ NIVEL DE IKIGAI TIENES EN TU VIDA?

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 antes de cualquier ejercicio de exploración, realizar este test de Ikigai creado por los autores del libro "Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz" Héctor García y Francesc Miralles



# INSTRUCCIÓN

Tómate un espacio de tiempo para ti, lee detenidamente cada pregunta y cada opción, marca aquella letra de la opción que más se alinee con tu realidad actual

1

Quando te levantas por la mañana...

- a) Te sientes cansado y apático.
- b) Tu estado es neutro, y varía según lo que pueda ofrecer el día.
- c) Estás lleno de alegría y optimismo.

2

Durante la actividad que preside tu jornada...

- a) Te aburres y vas mirando el reloj.
- b) Tienes tus más y tus menos.
- c) Amas lo que haces y el tiempo te pasa volando.

3

Cada jornada, cuando la miras en retrospectiva

- a) Sientes que ha sido un día desperdiciado.
- b) Hay equilibrio entre los sinsabores y las satisfacciones.
- c) Estás feliz de haber vivido y aprendido algo nuevo.

4

Por lo que respecta a tu potencial...

- a) Te encuentras estancado, bloqueado.
- b) Podrías dar más de ti con las circunstancias adecuadas.
- c) Cada día creces un poco más, vivir es un ejercicio excitante.

5

Si te preguntan por tu misión en la vida...

- a) No sabes qué contestar, te sientes confuso.
- b) Aún estás probando y explorando.
- c) Sabes ya cuál es el motor de tu existencia.

# RESULTADOS

En función de tus respuestas, suma el resultado de cada pregunta (Cada "a" computa 0 puntos, la "b" 1 punto y la "c" 2 puntos). De acuerdo al total de puntos, identifica el nivel de IKIGAI en el que te encuentras de acuerdo a lo siguiente:

## De 8 a 10 puntos — NIVEL DE IKIGAI ALTO

Estás conectado con tu propósito vital y sabes darle el lugar que le corresponde en tu vida. Este curso te servirá para impulsar aún más tu misión, así como para inspirar la de otros.

## De 5 a 7 puntos — NIVEL DE IKIGAI MEDIO

Sin duda, eres un explorador, pero aún debes encontrar o afianzar tu verdadero camino. Eres consciente de tus talentos, pero estás lejos de exhibir todo tu potencial. En este curso aprenderás cómo.

## 4 puntos o menos — NIVEL DE IKIGAI BAJO

Estás desconectado de ti mismo y probablemente desconoces la mayoría de tus virtudes. Necesitas conocerte y empezar a trazar un horizonte propio.

¡Estoy aquí para acompañarte!

