



GUÍA PARA DESCUBRIR TU **IKIGAI**

El Ikigai es un concepto japonés que significa "razón de ser" y surge de la intersección entre tu pasión, misión, vocación y profesión, lo que te permite vivir una vida con propósito y significado.

¡Sigue los pasos para descubrir el equilibrio perfecto que transformará tu vida y liderazgo!

Introducción

Encontrar tu propósito no es una carrera, sino un viaje de autodescubrimiento que requiere tiempo, introspección y honestidad.

Toma un cuaderno de notas, dedica este tiempo para ti y sigue cada paso de esta guía.

Te recomendamos releer tus respuestas y ajustarlas hasta que sientas que te hace sentido y que se siente bien para tí. Aquí no hay respuesta buena o mala, así que...

- Explora diferentes opciones.
- Confía en tu intuición.
- Sigue tu pasión.

¡Manos a la obra!



Primeros pasos para descubrir tu Ikigai:



Reflexiona y escribe tus respuestas de forma rápida. Confía en lo que sientes y lo que llega a tu mente.



Paso 1: Lo que AMAS

Explora lo que amas y te apasiona. No importa si nadie te pagaría por estas actividades o si no parecen ser útiles en este momento. Lo importante es que te hagan sentir bien.

- ¿Qué te hace sentir bien, feliz y realizado?
- ¿Qué disfrutas tanto que pierdes la noción del tiempo?
- Puedes empezar con la frase "Me siento feliz cuando hago..." Esto te ayudará a enfocarte en las actividades que te apasionan.



Paso 2: Lo que el mundo NECESITA

Examina la contribución que puedes hacer a la sociedad y al mundo.

Empieza por las personas más cercanas y luego puedes ir más allá.

- ¿Qué necesitan mis padres o familia?
- ¿Qué necesitan mis amigos?
- ¿Qué necesita mi barrio o comunidad?
- ¿Qué puede estar necesitando el mundo?

Reflexiona y escribe tus respuestas de forma rápida. Confía en lo que sientes y lo que llega a tu mente.



Paso 3: Por lo que te pueden pagar

Analiza las actividades por las que recibes o deseas recibir una compensación económica.

Es importante que anotes todas las actividades por las que te pagan o te gustaría que te pagaran.

- Ahora me gano la vida con...
- Ahora me pagan por hacer...
- En un futuro, me gustaría que me pagaran por hacer...



Paso 4: En lo que eres BUENO

Reflexiona sobre aquello en lo que eres bueno, ya sea por experiencia o de forma innata.

También puedes pensar en las cosas en las que te gustaría ser bueno.

- ¿Cuáles son esos talentos y habilidades que tengo?
- ¿Cuáles son esos talentos y habilidades que me gustaría aprender, desarrollar y ser bueno?

**Si ya estás satisfecho con las respuestas, avancemos hacia las siguientes intersecciones.
Si no, relee y ajústalas hasta tener la descripción que buscas.**

Ahora que has descrito los primeros pasos, vamos a acercarnos a las intersecciones entre dos círculos.



Lee atentamente cada paso y responde en tu cuaderno de notas:



Paso 5: Misión

Aquí debes unir lo que escribiste en “lo que amas” (paso 1) y “lo que el mundo necesita” (paso 2) para crear una o varias **misiones**.



Paso 6: Vocación

Ahora trata de unir lo que escribiste en “lo que el mundo necesita” (paso 2) y “por lo que me pueden pagar” (paso 3) para descubrir tus **aptitudes o vocación**.



Paso 7: Profesión

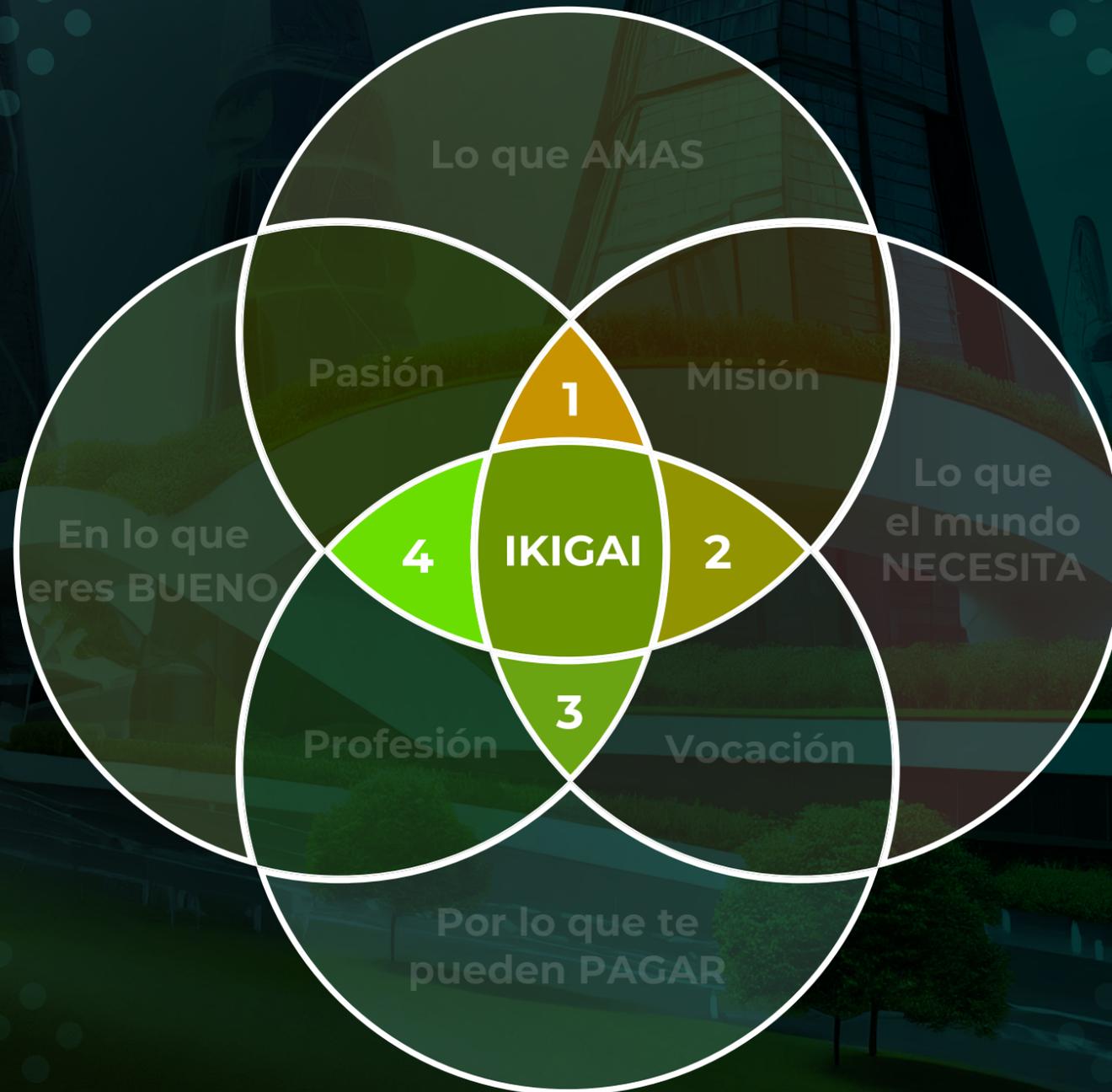
Une lo que escribiste entre “por lo que me pueden pagar” (paso 3) y “en lo que eres bueno” (paso 4). Aquí puedes poner tu **profesión** actual o alguna profesión que te gustaría tener.



Paso 8: Pasión

Ahora une las listas de “en lo que eres bueno” (paso 4) y “lo que amas” (paso 1) para encontrar tu **pasión**.

Antes de llegar al Ikigai, analiza las últimas intersecciones que se forman de tres círculos:



1

Plenitud= lo que amo + lo que el mundo necesita + aquello en lo que soy bueno.

¿Qué es lo que amas hacer, pero tal vez no generas ingresos suficientes para vivir de ello?

2

Emoción= lo que amo + lo que el mundo necesita + aquello por lo que me pagan.

¿Qué te apasiona y emociona, pero no tienes las habilidades necesarias para hacerlo bien?

3

Comodidad= aquello en lo que soy bueno + aquello por lo que me pagan + lo que el mundo necesita.

¿Cuáles son las habilidades que te generan ingresos, pero no te apasionan?

4

Satisfacción= lo que amo + aquello en lo que soy bueno + aquello por lo que me pagan.

¿Cuál es esa actividad que te complace realizar, pero no tiene un impacto significativo en el mundo?

**Recuerda releer tus respuestas y validarlas hasta que tengas un resultado satisfactorio para ti.
¡Continúa para redactar tu razón de ser!**

Mi Ikigai

Ahora que tienes todas las respuestas o listas de los pasos anteriores, es tiempo de redactar tu propósito.

Piensa en algo que...

1. Aporte valor a los demás.
2. Ames.
3. Te puedan pagar.
4. En lo que eres o serás bueno(a).

Te animamos a que esta última parte la hagas varias veces. Al siguiente día, o quizás una semana después, revísala de nuevo hasta encontrar ese **propósito que dirigirá tu vida.**



Otros consejos para diligenciar esta guía:

- **Practica la introspección:** medita, escribe o conéctate contigo mismo.
- **Habla con personas que te inspiren:** encuentra personas que te den retroalimentación y que ayuden a alcanzar tu propósito. Ten en cuenta que el fracaso es parte del proceso de aprendizaje.





El Ikigai es un viaje, no un destino.

Esta guía te servirá para desarrollar tu propósito, así que disfruta del proceso de autoexploración, descubre lo que te apasiona en la vida y lleva tu liderazgo a otro nivel.

**¡Continúa la transformación
de tu vida y liderazgo!**