

Encuentra tu *Ikigai*



AÑO

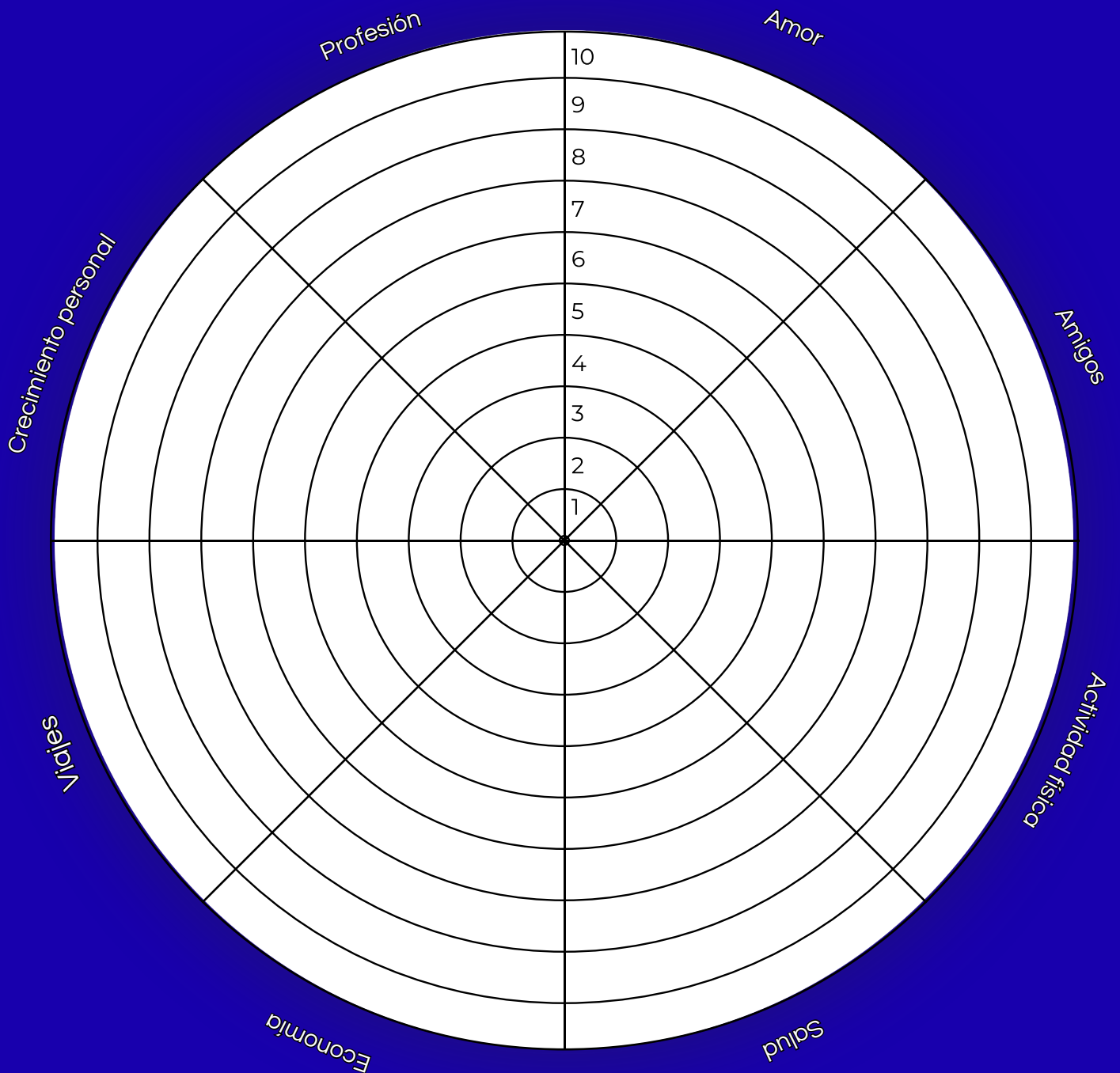


Notas:



RUEDA DE LA VIDA

Pinta cada sección de tu Rueda de la Vida hasta el nivel que refleja tu satisfacción actual. Esta representación te ayudará a identificar qué aspectos de tu vida necesitan más atención para alcanzar un equilibrio.





Cómo rellenar la Rueda de la Vida para descubrir tu Ikigai

- Paso 1: Puntúa cada parte de tu vida
 - Mira cada sección de tu rueda y pregúntate: “Del 1 al 10, ¿qué tan contento/a estoy con esta parte de mi vida?”
 - Marca en tu rueda:
 - 1-3 → mal
 - 4-6 → normal
 - 7-8 → bastante bien
 - 9-10 → increíble
 - Hazlo sin pensar mucho. La primera respuesta suele ser la más sincera.
- Paso 2: Colorea tu rueda
 - Rellena cada parte hasta el número que elegiste.
 - Después mírala y piensa:
 - ¿Está equilibrada?
 - ¿Hay zonas súper bajitas?

Eso no es malo, ¡es información para conocerte mejor!



- Paso 3: Encuentra tus zonas fuertes
 - ¿Qué áreas están más altas?
 - ¿Qué cosas de tu vida te hacen sentir más feliz?
 - ¿Qué cosas te dan energía?
 - Anótalas.

- Paso 4: Encuentra tus zonas que necesitan amor
 - Mira las partes más bajas y piensa:
 - ¿Qué siento que me falta ahí?
 - ¿Qué me haría sentirme mejor en esa área?

Pero ojo: no para juzgarte, sino para ayudarte.



- Paso 5: Contesta estas 4 preguntas mágicas
 - ¿Qué cosas amo hacer?
 - Leer libros de ficción.
 - Cocinar platos nuevos.
 - Hacer senderismo en la naturaleza.
 - ¿Qué cosas se me dan bien?
 - Dibujar y pintar.
 - Resolver problemas matemáticos.
 - Escuchar a los demás.
 - ¿Cómo puedo ayudar a otras personas?
 - Ofreciendo apoyo emocional.
 - Compartiendo mis conocimientos.
 - Voluntariado en organizaciones comunitarias.
 - ¿De qué cosas podría vivir en el futuro?
 - Trabajando como diseñador gráfico.
 - Siendo profesor de matemáticas.
 - Desarrollando aplicaciones móviles.



- Paso 6: Une todo en una frase
 - Completa esta frase:
 - “Mi Ikigai puede estar en usar mi talento para crear arte, ayudando a personas a expresarse a través de talleres creativos.”
- Paso 7: Modo acción (sin presión)
 - Contesta:
 - ¿Qué mini paso puedo hacer esta semana para acercarme a esto?

Solo cosas pequeñas, reales, posibles.

No necesitas tener todo claro ahora.
Estás en una etapa para explorar,
probar y conocerte.

Tu propósito no se encuentra de golpe,
se construye con cada paso que das.

MÉTODO IKIGAI

EL PROPÓSITO DE TU VIDA

LO QUE TE APASIONA

LO QUE SE TE DA BIEN

LO QUE NECESITA EL MUNDO

POR LO QUE TE PUEDEN PAGAR