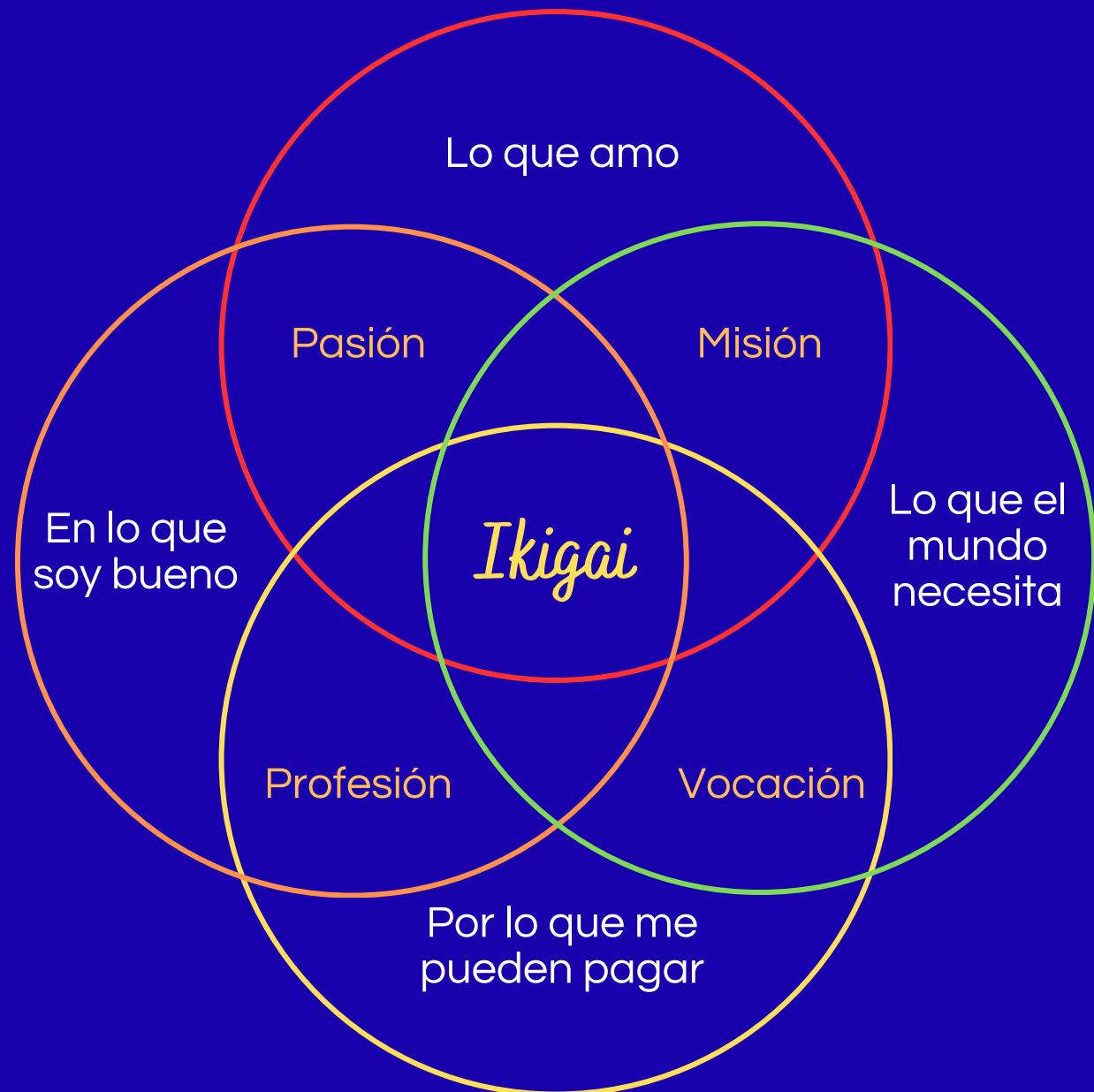


Encuentra tu *Ikigai*



AÑO

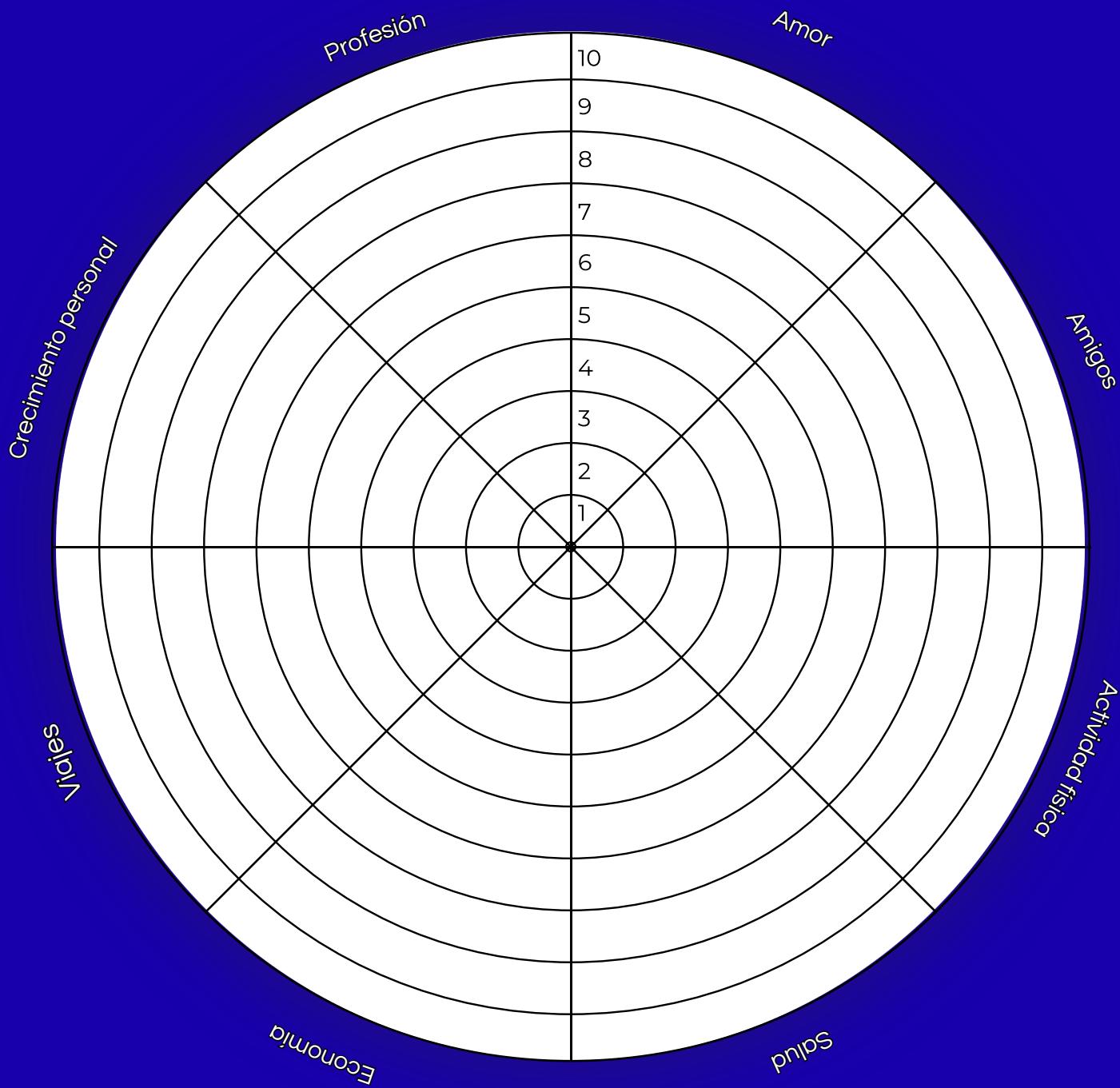


Notas:



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 llenar 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