



LA MORADA SIMPLE

mi propósito

workbook

MI PROPÓSITO DE VIDA

¿Cuál es el Ikigai? ¿Y qué significa?

El Ikigai (生き甲斐) es un concepto japonés que significa:

«La razón de vivir» o «La razón de ser»

Y de acuerdo con la cultura japonesa, TODOS tenemos un ikigai –esa razón que le da sentido a nuestra vida y nos llena de satisfacción.

Eso suena increíble: Encontrar eso que aviva tu alma, que te hace despertar cada mañana y que te da la certeza que haces lo que estás destinada a hacer. El ikigai es ese camino hacia la autorrealización... pero, ¿cómo identificarlo?

Para hacerlo se requiere una mirada profunda y consciente a tu interior.



ACTIVIDAD

Mi propósito

Como lo ilustra la gráfica, hay 4 pilares del Ikigai y solo cuando tomas en cuenta todo es cuando logras definir tu Ikigai:

Lo que amas (tu pasión)

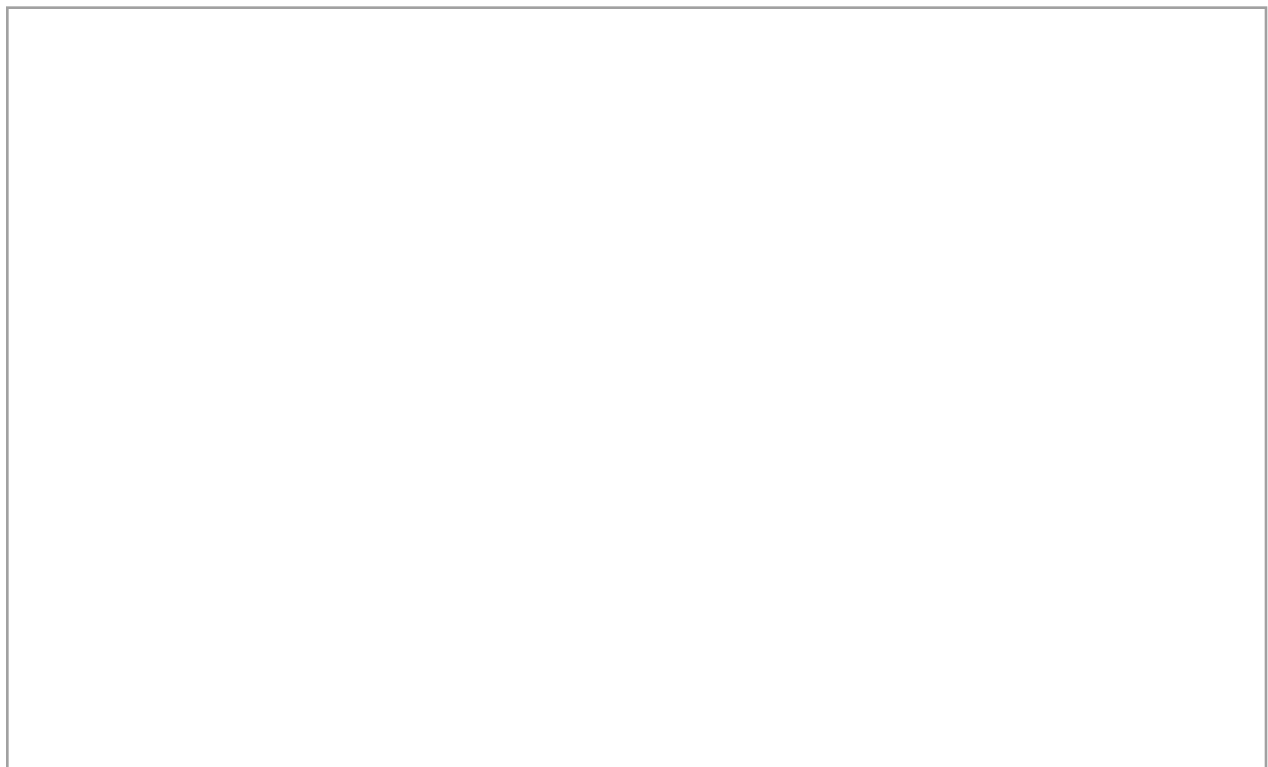
Lo que el mundo necesita (tu misión)

En qué eres buena (tu vocación)

Por lo que te pueden pagar (tu profesión)

Podemos enlistar muchas cosas en cada pilar, pero solo lo que incluye a los 4, es el IKIGAI. Busca algo que englobe tu pasión, tu misión, tu vocación y tu profesión y habrás encontrado una verdadera joya.

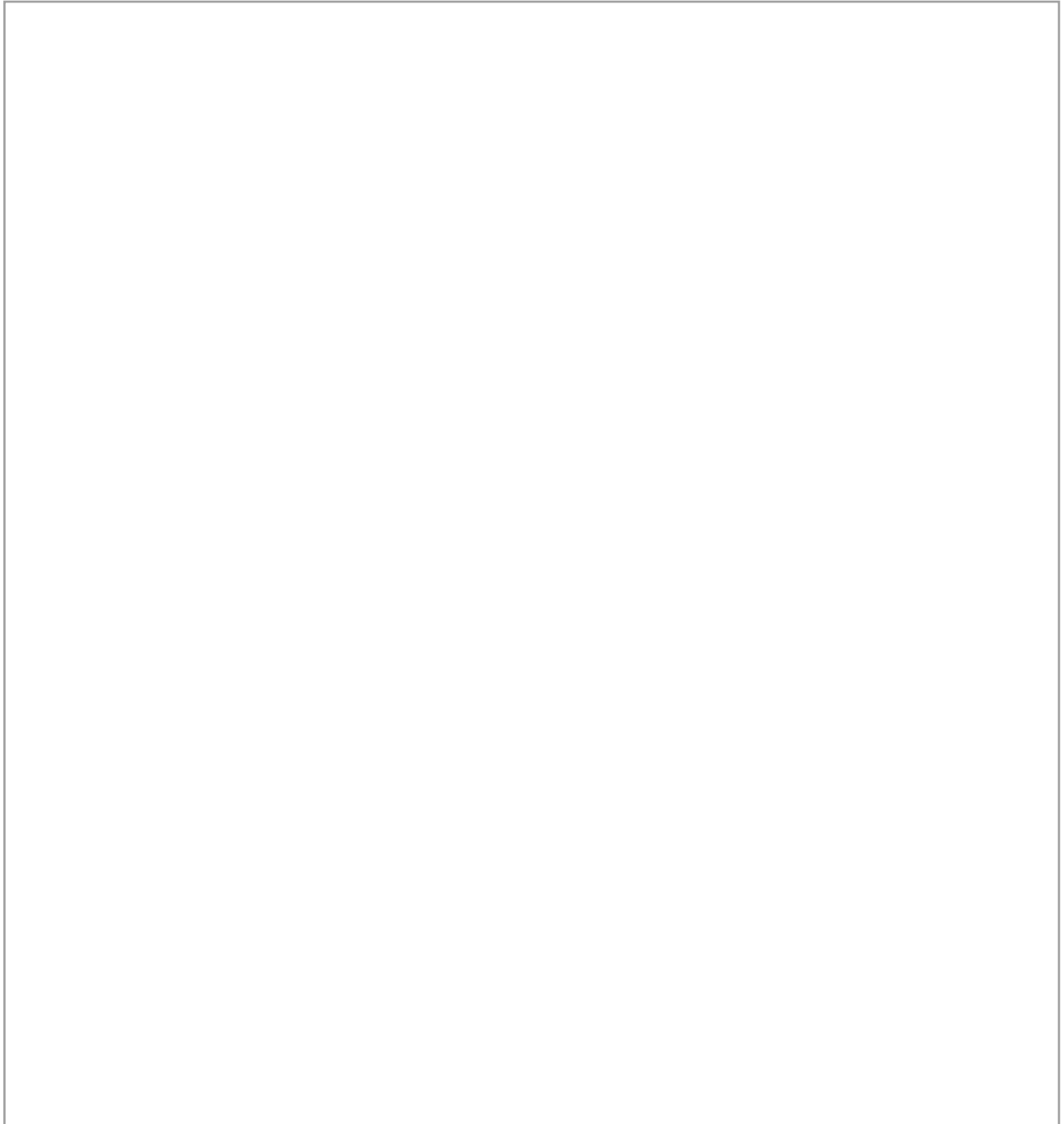
¿Sientes que vives leal a tu Ikigai?



ACTIVIDAD

Mi propósito

¿Cómo crees que se sentiría cumplir con tu Ikigai? ¿Cómo descubrirías un día fiel a tu Ikigai?

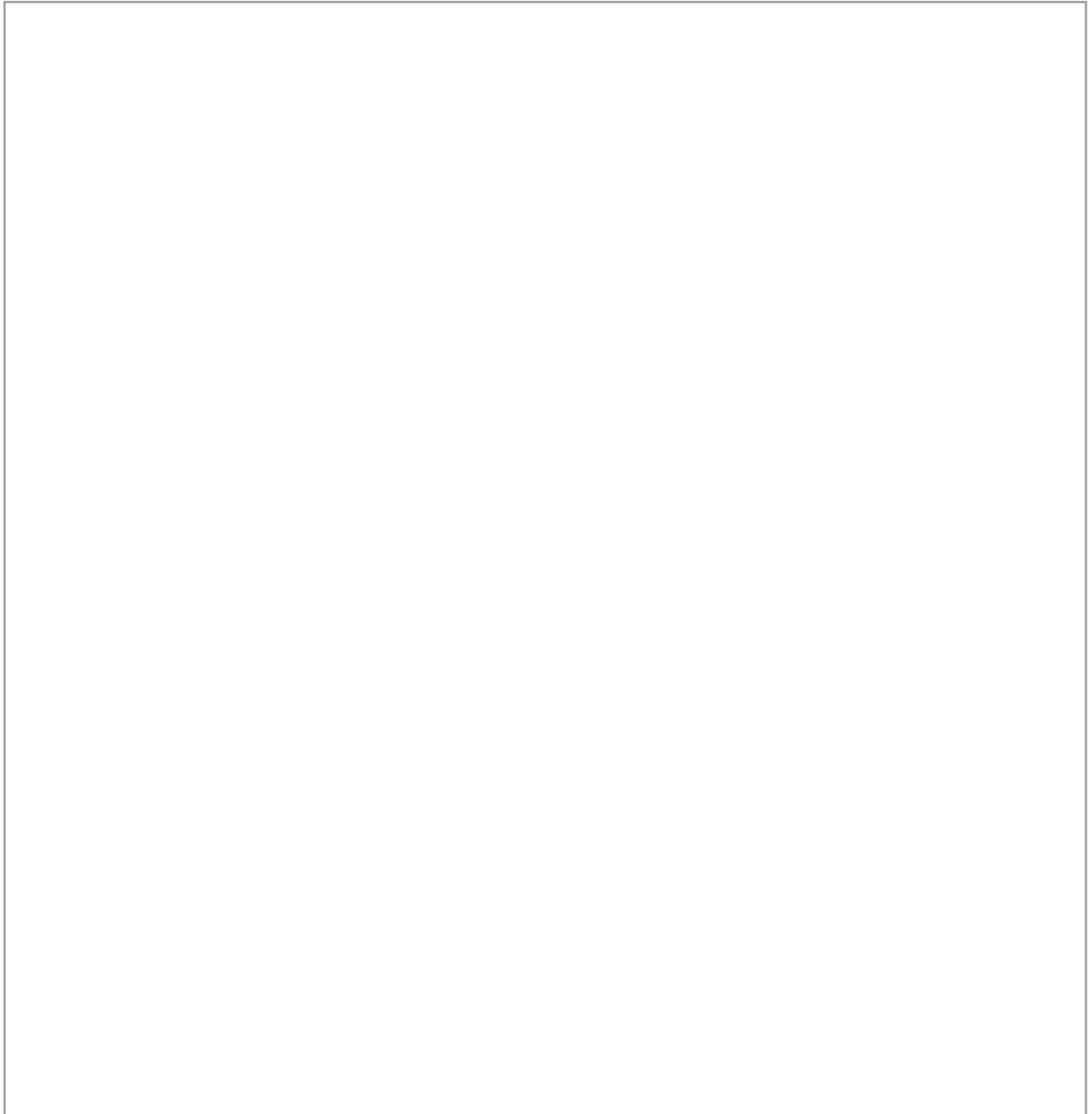
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the activity question.

ACTIVIDAD

Mi propósito

1. Tu pasión:

Enlista todo lo que amas.

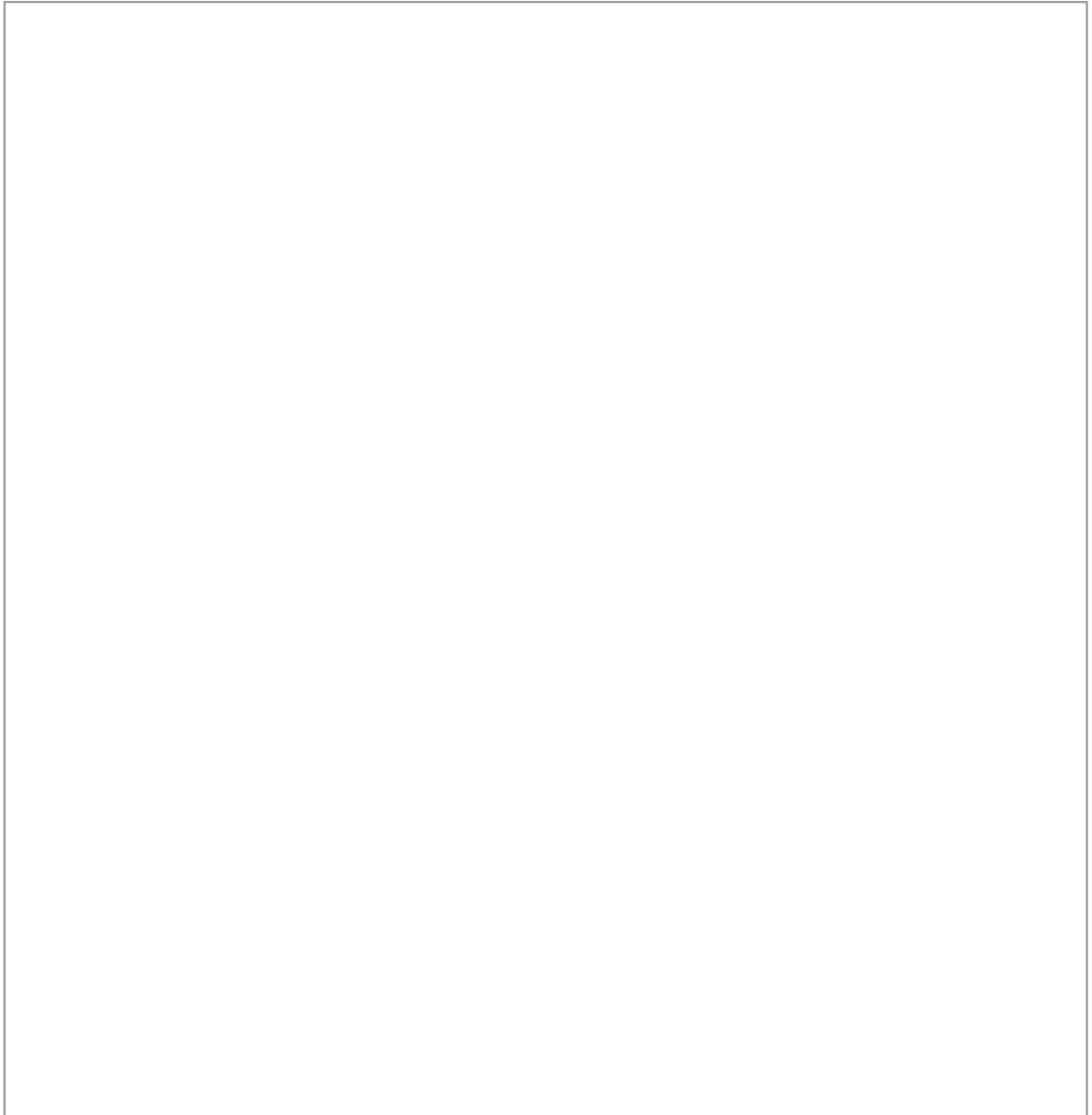
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to list their passions.

ACTIVIDAD

Mi propósito

2. Tu misión:

Enlista todo lo que el mundo necesita.

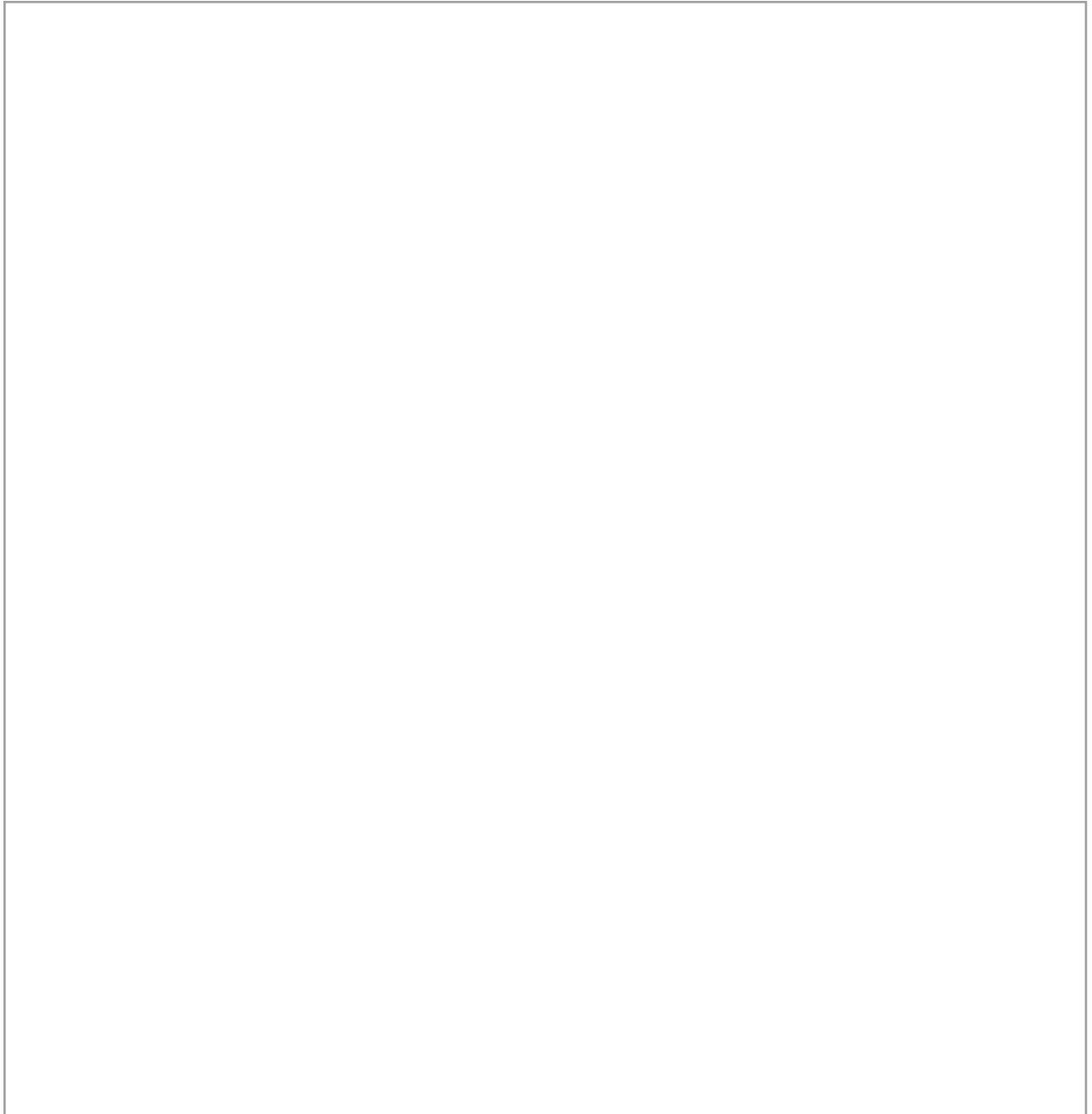
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to list what the world needs.

ACTIVIDAD

Mi propósito

3. Tu vocación:

Enlista todo en lo que eres buena.

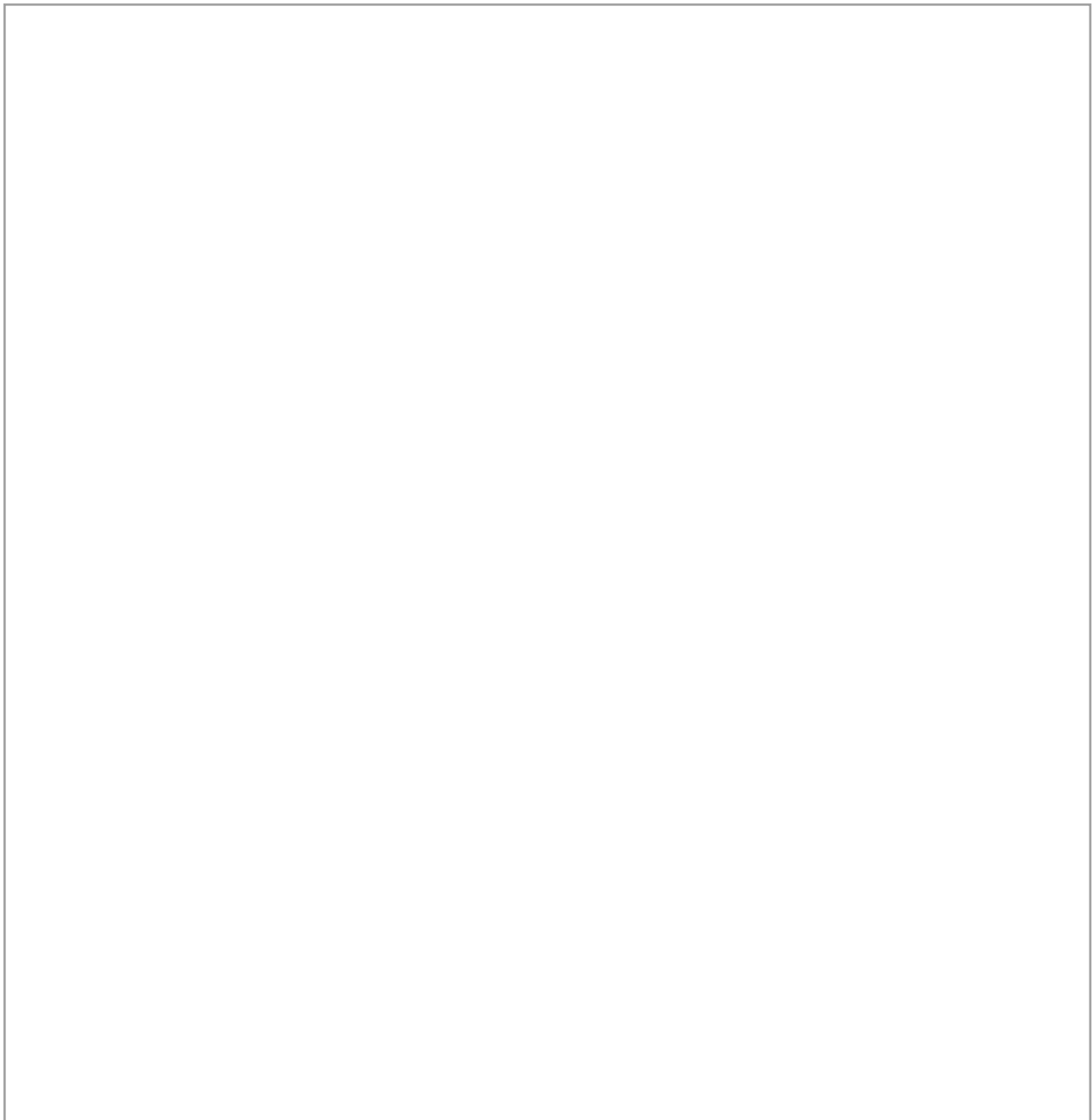
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to list their strengths and vocations.

ACTIVIDAD

Mi propósito

4. Tu profesión:

Enlista cosas por lo que te pueden pagar que se alinee a lo que sabes o quieres hacer.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to list things they can be paid for that align with their skills or interests.

ACTIVIDAD

Mi propósito

Tu Ikigai: ¿Qué cosas de tu lista se han empalmado?

Piensa en las combinaciones que puedes crear. Ejemplos:

Pasión: El minimalismo como estilo de vida y el bienestar emocional.

Misión: Conectar con el interior y liberarse de la presión de tener para SER.

Vocación: Diseño, en escuchar a otros, empatizar y en dar soluciones.

Profesión: Mentora y ofrecer cursos online.

Ikigai: Ayudar a las personas con apoyo online a interiorizar, sanar heridas y liberarse de los apegos y miedos que les hacen daño y que les impiden crear una vida bajo sus términos.

Pasión: El Ballet y el teatro.

Misión: Cuidar del bienestar físico y hacer ejercicio para estar sano.

Vocación: Crear rutinas de ejercicio, nutrición, baile.

Profesión: Entrenador y Fisioterapeuta.

Ikigai: Ser entrenador para bailarines profesionales con rutinas de ejercicio que les permita mejorar su condición física o a tratar alguna herida.

Pasión:

Misión:

Vocación:

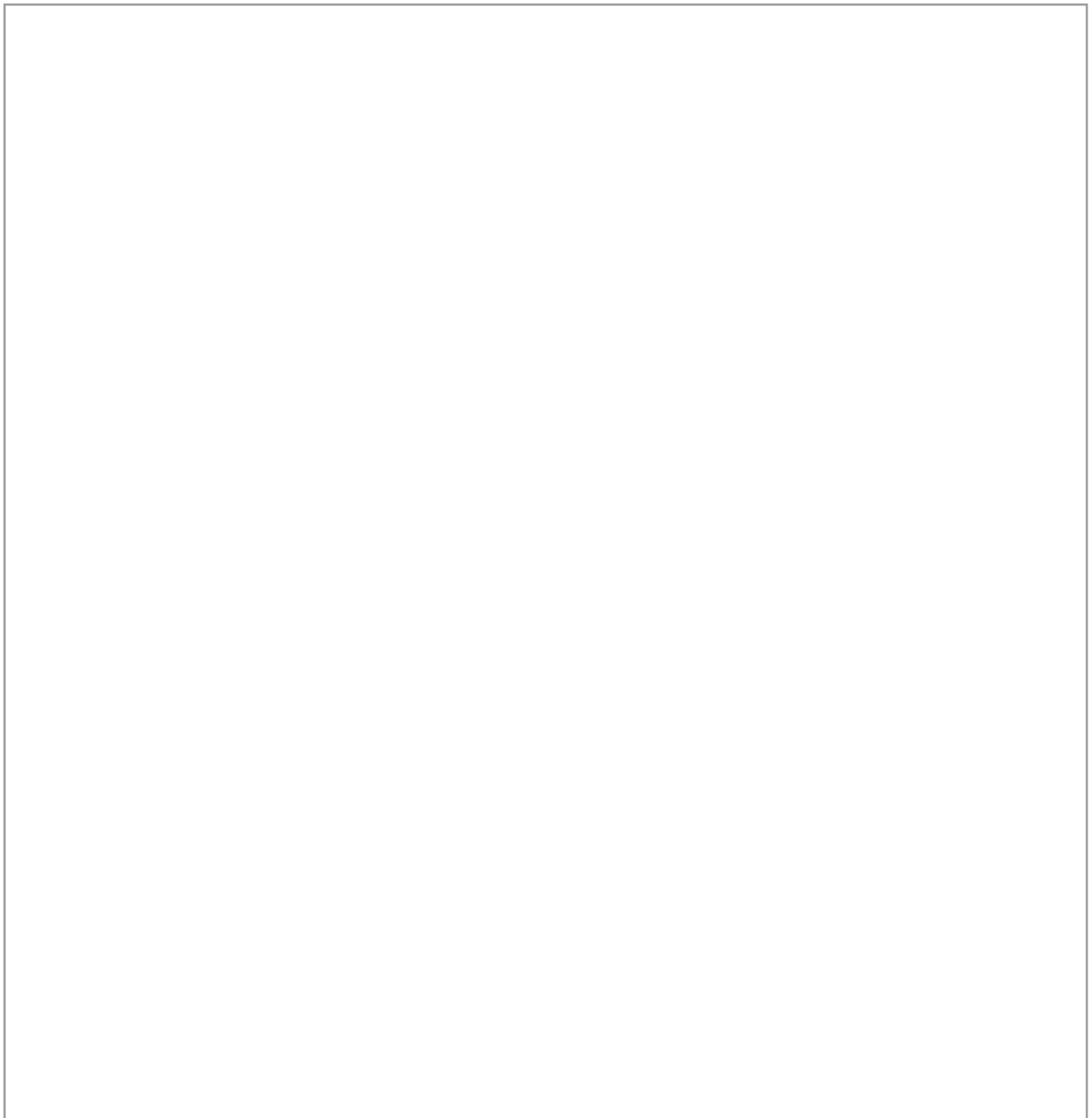
Profesión:

ACTIVIDAD

Mi propósito

Reflexiona sobre las combinaciones y responde:

Mi ikigai -eso que solo yo puedo hacer a mi manera- es (puede ser tan extenso cómo necesites):



**Que tu vida
sea un reflejo
de tu esencia.**