

DESCRIBRE TU IKIGAI

Ejercicio

¿Qué disfrutas hacer?
¿Con qué actividades pierdes noción del tiempo?
¿Qué te sale naturalmente hacer?
¿Cuáles eran tus sueños de la niñez?

Satisfacción.
Aunque te sientes poco útil.

¿Qué acciones te hacen sentir útil?
¿Qué puedes empezar a hacer?
“Nada cambia, yo cambio, todo cambia”

¿Qué sabes hacer y eres excepcional?
¿Por qué suelen felicitarte?
¿Qué éxitos puedes listar?

Comodidad.
Sensación de vacío.

¿Cuáles fueron los momentos sentiste plenitud?
¿Qué tal descubres un oportunidad para replicar alguno en tu momento actual?

Si otra persona hiciera lo que amas,
¿pagarías por ello?
¿Cuál sería el valor?
¿Qué relación podrías hacer entre tu pasado y tu presente?

Plenitud.
Se requieren recursos.

¿Qué podrías hacer para conseguirlos?
¿Quiénes son esas personas que siempre te acompañan?
¿Cómo podrían ayudarte?

¿Qué escuchas que necesita el mundo?
¿En qué suelen pedirte ayuda?

Emoción.
Alta incertidumbre

¿A qué le tienes miedo?
¿Cómo es tu relación con el control?

