

¿Cuál es tu razón de ser? ¿Qué es lo que te motiva a levantarte cada mañana?  
 ¿Cuál es tu propósito en tu vida? Estas son las preguntas que plantea el IKIGAI, un concepto japonés que nos empuja a entender nuestros actos no como impuestos por la sociedad, sino tejidos desde nuestro propio interior.

1. Haz una lista para cada aspecto (o círculo). Por ejemplo, lista todas las cosas que amas hacer, todas las cosas en lo que eres bueno/a, y así sucesivamente con los 4 círculos.
2. Ubica los ítems de tu lista en el círculo correspondiente y evalúa si hay desbalances entre cada categoría; por ejemplo, puede que tu lista sea larga para las cosas por las que te pagan, pero sientes que no está balanceada con las cosas que amas hacer. Intenta encontrar un balance para tu Ikigai.
3. Estate atento a los patrones que puedan aparecer. Busca tanto similitudes como diferencias entre los ítems de tu Ikigai. Poco a poco, define un propósito que involucre los cuatro aspectos.



**AQUÍ HAY UN TIP:**

El Ikigai no es algo que se descubre como por arte de magia y queda fijo para siempre. Por el contrario, es un proceso, es un flujo continuo, es como un río. Exige que le pongas cabeza, que lo sigas analizando. Se irá desarrollando y fortaleciendo con el tiempo.

Mi propósito en la vida (o en este momento de mi vida) es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_