

¿Cómo encontrar mi IKIGAI?

Fase 1: Explorar los 4 Pilares

Responde estas preguntas para definir cada área. Usa ejemplos concretos y evita generalidades.

1. Lo que AMAS hacer

- ¿En qué momentos pierdes la noción del tiempo? Ej: *"Me siento feliz cuando..."*.
- ¿Qué harías, aunque no te pagaran? Piensa en actividades que te den energía.

2. Lo que el mundo NECESITA

- ¿Qué problemas cercanos (familia, amigos) o globales te motivan? Ej: *"Lo que mi hermano necesita es..."*.
- ¿Qué injusticias te indignan o qué causas te mueven a actuar?

3. Por lo que te pueden PAGAR

- ¿Qué habilidades o servicios te pagan hoy?
- ¿Qué te gustaría monetizar en el futuro (aunque parezca "descabellado")?

4. En lo que eres BUENO

- ¿Qué haces con facilidad (incluso si lo subestimas)?
- ¿Qué habilidades quieres desarrollar para destacar?

Acción: Escribe 5-7 elementos en cada pilar. Sé específico (ej: no "ayudar", sino "enseñar matemáticas a niños").

Fase 2: Combinar los Pilares (Intersecciones Clave)

Analiza cómo se conectan tus respuestas anteriores en estas cuatro zonas:

5. Misión (Amor + Necesidad del Mundo)

- Ej: *Enseñar arte a comunidades marginadas.*
- Pregunta: ¿Cómo usar lo que amas para resolver un problema que te importa?

6. Vocación (Necesidad del Mundo + Pago)

- Ej: *Crear una aplicación para reducir el desperdicio de alimentos.*
- Pregunta: ¿Qué necesidades urgentes tienen demanda económica?

7. Profesión (Pago + Habilidad)

- Ej: *Diseñar páginas web para empresas locales.*
- Pregunta: ¿Qué habilidades rentables ya dominas?

8. Pasión (Habilidad + Amor)

- Ej: *Escribir novelas históricas.*
- Pregunta: ¿En qué actividades fluyes y destacas naturalmente?

Acción: Elige 2-3 ideas de cada intersección. Prioriza las que te generen más entusiasmo.

Fase 3: Identificar Conflictos (Intersecciones de 3 Pilares)

Reflexiona sobre estas combinaciones para detectar obstáculos:

9. Goce y plenitud (Amor + Habilidad + Necesidad)

- *Ejemplo positivo:* Dar talleres de meditación gratis.
- *Desafío:* Si no genera ingresos, ¿cómo sostenerlo?

10. Emoción e incertidumbre (Amor + Necesidad + Pago)

- *Ejemplo:* Vender arte activista.
- *Desafío:* ¿Cómo mejorar tus habilidades para hacerlo viable?

11. Confort y vacío (Habilidad + Pago + Necesidad)

- *Ejemplo:* Trabajar en contabilidad para una ONG.
- *Desafío:* Si no te apasiona, ¿cómo reinvertir ese ingreso en algo significativo?

12. Satisfacción e inutilidad (Amor + Habilidad + Pago)

- *Ejemplo:* Diseñar logos para marcas de lujo.
- *Desafío:* ¿Cómo alinear este trabajo con un impacto social?

Acción: Rechaza ideas que perpetúen frustración. Ej: Si estás en la zona 11, plantea un plan de transición.

Fase 4: Definir tu Ikigai (Intersección de los 4 Pilares)

Combina tus respuestas anteriores en una frase accionable:

13. Verbalización del Ikigai

Estructura:

[Lo que amas + en lo que eres bueno] + PARA [lo que el mundo necesita + por lo que te pueden pagar]

- *Ejemplo: "Enseño técnicas de agricultura sostenible (amor + habilidad) PARA empoderar a comunidades rurales (necesidad) a través de consultorías pagadas (pago)".*

Acción: Escribe 3 versiones de tu frase y elige la que te genere más conexión emocional.

Fase 5: Plan de Acción SMART

Convierte tu Ikigai en pasos concretos. Ejemplo:

1. **Específico:** Investigar cursos de agricultura sostenible (2 horas esta semana).
2. **Medible:** Contactar a 3 expertos en el campo para entrevistarlos (antes del viernes).
3. **Temporal:** Definir un presupuesto inicial para el proyecto (domingo a las 6 PM).

Obstáculos comunes y soluciones:

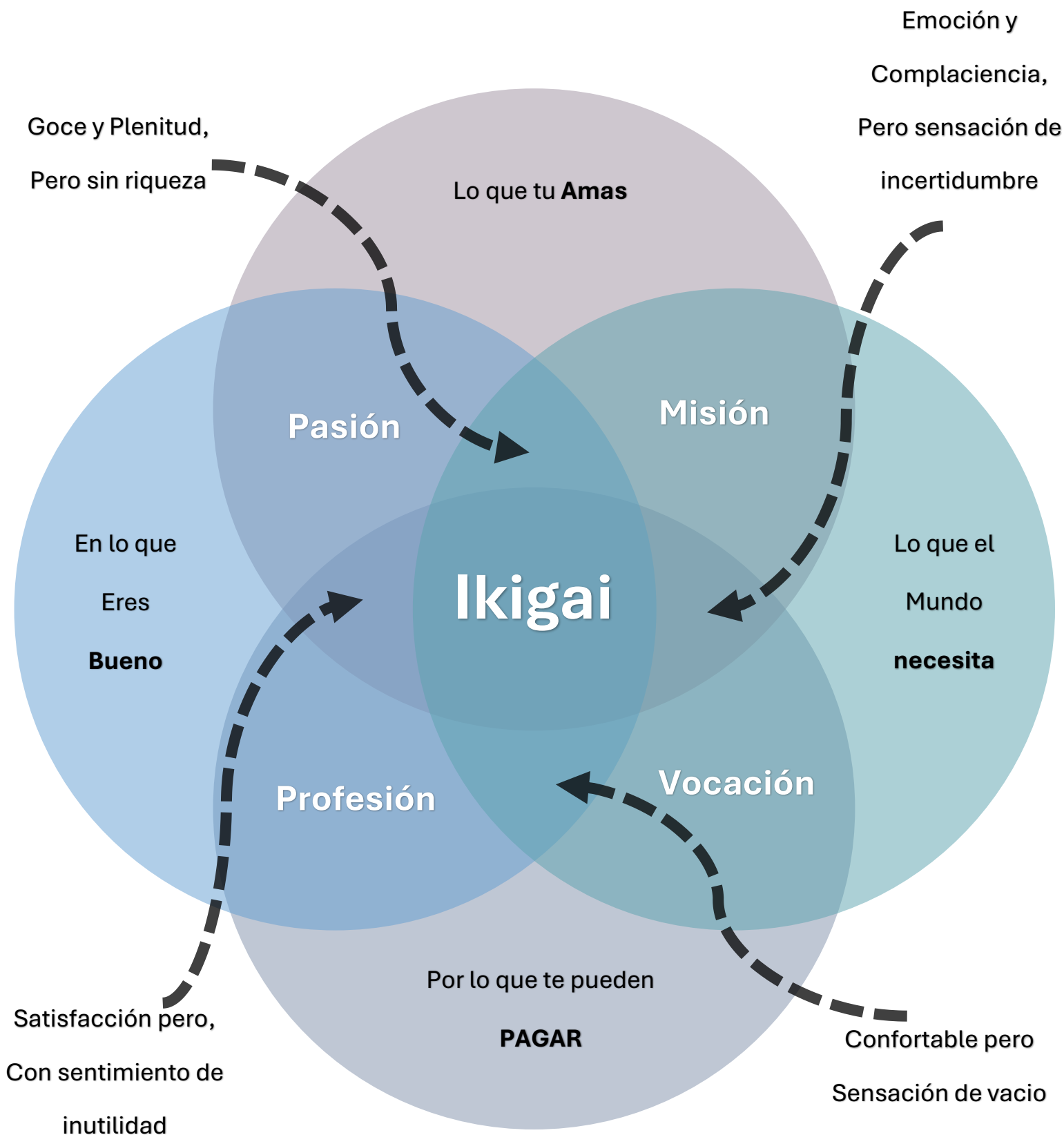
- *"No tengo tiempo":* Dedicar 15 minutos diarios a una micro acción (ej: escribir un correo).
- *"No soy experto":* Buscar mentores o aliados que complementen tus habilidades.

Bonus: Valida tu Ikigai

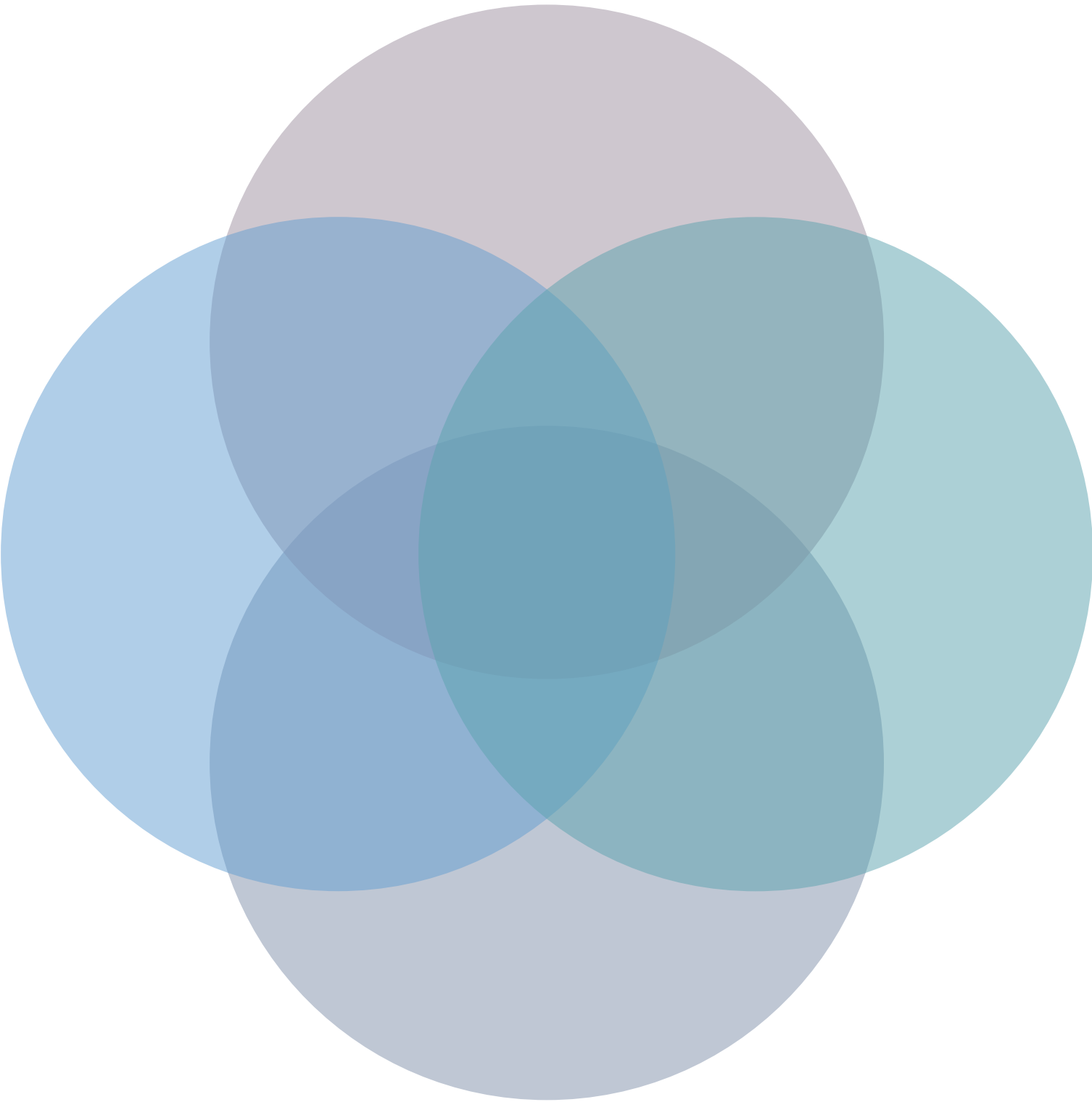
- **Racionalmente:** ¿Responde a los 4 pilares? ¿Es realista en tu contexto?
- **Emocionalmente:** ¿Te despierta ilusión al imaginarlo? Si no, ajusta la verbalización.

Recuerda: El Ikigai no es estático. Revísalo cada 6 meses y ajústalo según nuevas experiencias.

¿Empezamos por el **Pilar 1 (Lo que amas)**? ¡Comparte tus respuestas y avanzaremos juntos!



Mi IKIGAI



[illegible]

Aca te dejo instrucciones si quieres apoyarte de una Inteligencia Artificial

No es la mejor forma, pero si te da una primera versión de tu Ikigai sobre la que trabajar. Está diseñado para guiar a cualquier persona paso a paso en el descubrimiento de su Ikigai,

Actúa como mi coach personal de Ikigai. Guíame paso a paso para descubrir mi propósito de vida (Ikigai) explorando estas cuatro áreas clave:

1. Lo que amo
2. En lo que soy bueno
3. Lo que el mundo necesita
4. Por lo que me pueden pagar

Para cada área, hazme preguntas profundas y abiertas que me ayuden a reflexionar. Por ejemplo:

- “¿Qué actividades disfrutas tanto que perderías la noción del tiempo al hacerlas?”
- “¿Cuáles son tus talentos naturales o habilidades que te reconoce la gente?”
- “¿Qué problemas o necesidades de tu entorno te mueven a querer actuar?”
- “¿Por qué trabajo o proyecto te sentirías feliz recibiendo una compensación económica?”

Después de cada bloque de preguntas, pídele al usuario que resuma en 2–3 frases sus respuestas más significativas. Luego, ayúdame a encontrar intersecciones entre mis respuestas de las cuatro áreas, sugiriendo combinaciones concretas de proyectos, vocaciones o iniciativas que conecten mis pasiones, habilidades, necesidades del mundo y oportunidades de ingreso.

Finalmente, solicita que elaboremos juntos un plan de acción SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y Temporal) con al menos tres pasos inmediatos que pueda llevar a cabo esta semana para empezar a alinear mi vida con mi Ikigai.

Mantén un tono alentador, claro y directo. No suavices los retos: si identificas obstáculos en mis respuestas, señálalos con honestidad y propón cómo superarlos.

combinando reflexión personal con preguntas profundas y ejercicios prácticos:

Cómo usarlo:

1. Pega este prompt completo en ChatGPT (u otra IA).
2. Responde sinceramente a las preguntas que te formule.
3. Revisa los resúmenes y sugerencias de intersección que te proponga la IA.
4. Sigue el plan de acción SMART para avanzar hacia tu Ikigai.