

Mundo 3 - Video 4 - Encontrar tu IKIGAI

Objetivo: Reconocer tu Ikigai te ayudará a vivir de forma consciente y a tomar cada paso con un propósito claro, sabiendo que estás en el camino correcto **construyendo una vida plena, prospera y significativa.**

¿Qué significa reconocer tu Ikigai?

Ikigai es una palabra japonesa que representa “la razón de vivir” o “la razón de ser.” Encontrar tu Ikigai significa descubrir la misión que te impulsa a avanzar, lo que te apasiona y cómo puedes contribuir al mundo, mientras encuentras una forma de vivir de ello.

Reflexiona:

Antes de comenzar a explorar tu Ikigai, responde estas preguntas (sin necesidad de escribir tus respuestas) para tomar conciencia de lo que realmente te mueve y cómo puedes construir un camino alineado a tu propósito:

1. ¿Por qué me levanto todos los días? ¿Qué me impulsa?
2. ¿Qué actividades o temas realmente me apasionan?
3. ¿Qué habilidades o talentos poseo que me hacen sobresalir?
4. ¿Podría recibir ingresos por esos talentos y habilidades?
5. ¿Existen personas que ya viven de algo similar a lo que me gustaría hacer?

Consejo MetaHumano:

Recuerda que el Ikigai es una herramienta para una vida más plena y con propósito. Vivir alineado con tu Ikigai significa encontrar un equilibrio entre lo que amas, lo que haces bien, lo que el mundo necesita y lo que puedes monetizar.

Ejercicio: Iniciando el descubrimiento de mi Ikigai

1. **Lista tus pasiones (5 actividades o intereses):**
 - **Instrucción:** Escribe cinco cosas que realmente disfrutas hacer o que te generan mucha satisfacción.
 - **Ejemplo:** Crear música, ayudar a los animales, enseñar, cocinar, hacer deporte.
 - **Reflexión:** ¿Cómo podrían estas actividades impactar al mundo? ¿De qué manera podrías obtener ingresos al realizarlas?
2. **Identifica tus talentos (5 habilidades o destrezas):**
 - **Instrucción:** Anota cinco cosas en las que eres naturalmente bueno o en las que destacas.

- **Ejemplo:** Facilidad para aprender idiomas, habilidades manuales, liderazgo, creatividad para resolver problemas, paciencia.
 - **Reflexión:** ¿Cómo pueden estas habilidades hacer una diferencia en el mundo? ¿Podrías ofrecer un servicio o producto basado en ellas?
3. **Impacto en el mundo:**
Reflexiona sobre cómo tus pasiones y talentos pueden dejar una huella positiva en el mundo.
- **Ejemplo:** Si te apasiona la enseñanza y tienes talento para los idiomas, podrías enseñar idiomas a comunidades necesitadas o desarrollar recursos accesibles de aprendizaje.
4. **Monetización:**
Piensa cómo podrías convertir tus pasiones y talentos en una fuente de ingresos.
- **Ejemplo:** Crear un curso en línea, vender servicios de traducción, o ofrecer talleres presenciales.
-

Modelo Visual de Ikigai (Ejemplo)



Ejercicio: Crea Tu Propio Modelo de Ikigai

Después de revisar el modelo visual del Ikigai, ahora es momento de crear el tuyo. Este ejercicio te ayudará a visualizar cómo tus pasiones, talentos, impacto y posibilidad de ingresos se intersectan en tu vida.

Instrucciones:

1. **Dibuja tu propio diagrama de Ikigai** en una hoja en blanco o utiliza cualquier material creativo (como colores, dibujos, recortes) para darle vida a tu visión. Usa las siguientes cuatro categorías:
 - **Lo que amas:** Escribe o dibuja aquellas actividades que te apasionan y te llenan de alegría.
 - **Lo que eres bueno:** Anota o representa tus talentos, habilidades, o cosas en las que destacas.
 - **Lo que el mundo necesita:** Reflexiona y define cómo podrías ayudar o impactar positivamente a otros con tus pasiones y talentos.
 - **Por lo que te pueden pagar:** Piensa en cómo podrías transformar tus talentos y pasiones en una fuente de ingresos o valor económico. Busca en google y trata de ir más allá de lo que sabes ahora.
2. **Llena cada sección** con palabras, frases o dibujos que representen tu visión. Luego, observa cómo se intersectan estas áreas en tu vida.
3. **Lleva tu diagrama a la siguiente sesión presencial:**
 - En la próxima sesión, compartirás tu diagrama de Ikigai con el grupo y explicarás tus descubrimientos. Esto te ayudará a consolidar tus ideas y a obtener ideas y apoyo de otros en el proceso.

Recuerda que este modelo visual de Ikigai es una herramienta viva; puede evolucionar y cambiar con el tiempo. Lo importante es que empieces a explorar y definir tu camino hacia una vida con propósito y plenitud. ¡Diviértete creando y descubriendo tu propio Ikigai!

Reflexión Final y Toma de Acción

- **¿Qué tan claro tienes tu Ikigai actualmente?**
- **¿Qué pasos puedes dar para alinearte más a él y fortalecerlo?**
- **Toma una acción concreta:** Define una pequeña acción que puedas realizar esta semana para acercarte a vivir según tu Ikigai, como practicar una habilidad, investigar más sobre cómo monetizar tu talento, o probar algo nuevo que te acerque a tus pasiones.

Encontrar tu Ikigai es un proceso en constante evolución. No se trata de tener todas las respuestas ahora, sino de estar dispuesto a explorar, probar, aprender y ajustar en el camino. A medida que vas encontrando tu propósito, también vas construyendo tu vida de una forma más plena y significativa.