

TU IKIGAI

A través de este ejercicio, vamos a analizar cuáles son los componentes de tu Ikigai y como pueden arro-
 jarte de luz a tu vocación y tu sentido de vida.

El diagrama del Ikigai

EL IKIGAI “La razón de vivir”



¿Qué es lo que tú amas?

¿Qué es aquello en lo que eres especialmente bueno/a?

¿Cómo puedes conectar las dos respuestas anteriores con lo que el mundo necesita?

¿Cómo crees que podrías conectar lo anterior con que te pagasen muy bien por ello?

¿QUÉ HE VENIDO HACER?

Como has podido observar a lo largo de todo lo que llevamos trabajado en esta formación, las preguntas son claves en el coaching para poder encontrar caminos que nos den luz, así que vamos a trabajar con las cinco preguntas claves y las 20 preguntas que te ayudarán a encontrar tu vocación.

LAS 5 PREGUNTAS CLAVE

¿Qué harías pasado mañana si mañana encontrarás 100 millones de euros en tu cuenta corriente?

¿A qué dedicarías el resto de tu vida?

¿Qué pagarías dinero por hacer?

Si tuvieras la absoluta certeza de que saldrá bien, ¿qué harías?

Si pudieras diseñar tu vida totalmente a medida, ¿cómo sería un día ideal de esa vida?

LAS 20 PREGUNTAS QUE TE AYUDARÁN

1.- ¿Qué me apasiona de verdad? ¿Qué me hace vibrar?

2.- ¿Qué actividad cuando la realizo, me hace perder la noción del tiempo?

3.- ¿Qué se hacer mejor que la mayoría?

4.- ¿En qué disfruto realmente?

5.- ¿En qué situaciones y me siento realmente feliz?

6.- ¿Qué me interesa en realidad? ¿Dónde pongo mi energía?

7.- ¿Qué es aquello en mi vida sin lo cual no podría vivir?

8.- ¿Qué necesito hacer para sentirme conectado con mi yo auténtico?

9.- ¿Qué es lo que he hecho siempre casi sin darme cuenta?

10.- ¿En qué cosas recibo reconocimiento de los demás?

11.- ¿Cómo sirvo a los demás? ¿Qué les apporto?

12.- ¿Qué haría por divertirme aunque no me pagaran por ello?

13.- ¿Qué es lo que más admiro de los demás?

14.- Si pudiera elegir, ¿quién sería de las personas o personajes que conozco?

15.- Si fuera posible vivir de ello, ¿a qué me dedicaría?

16.- ¿Qué se me da bien sin esfuerzo?

17.- ¿En qué me considero singular, único, diferente?

18.- ¿Cómo expreso mi creatividad?

19.- ¿Qué te gustaría experimentar, hacer o lograr antes de morir?

20.- Las personas que me quieren, ¿que resaltan de mi?

¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?
