

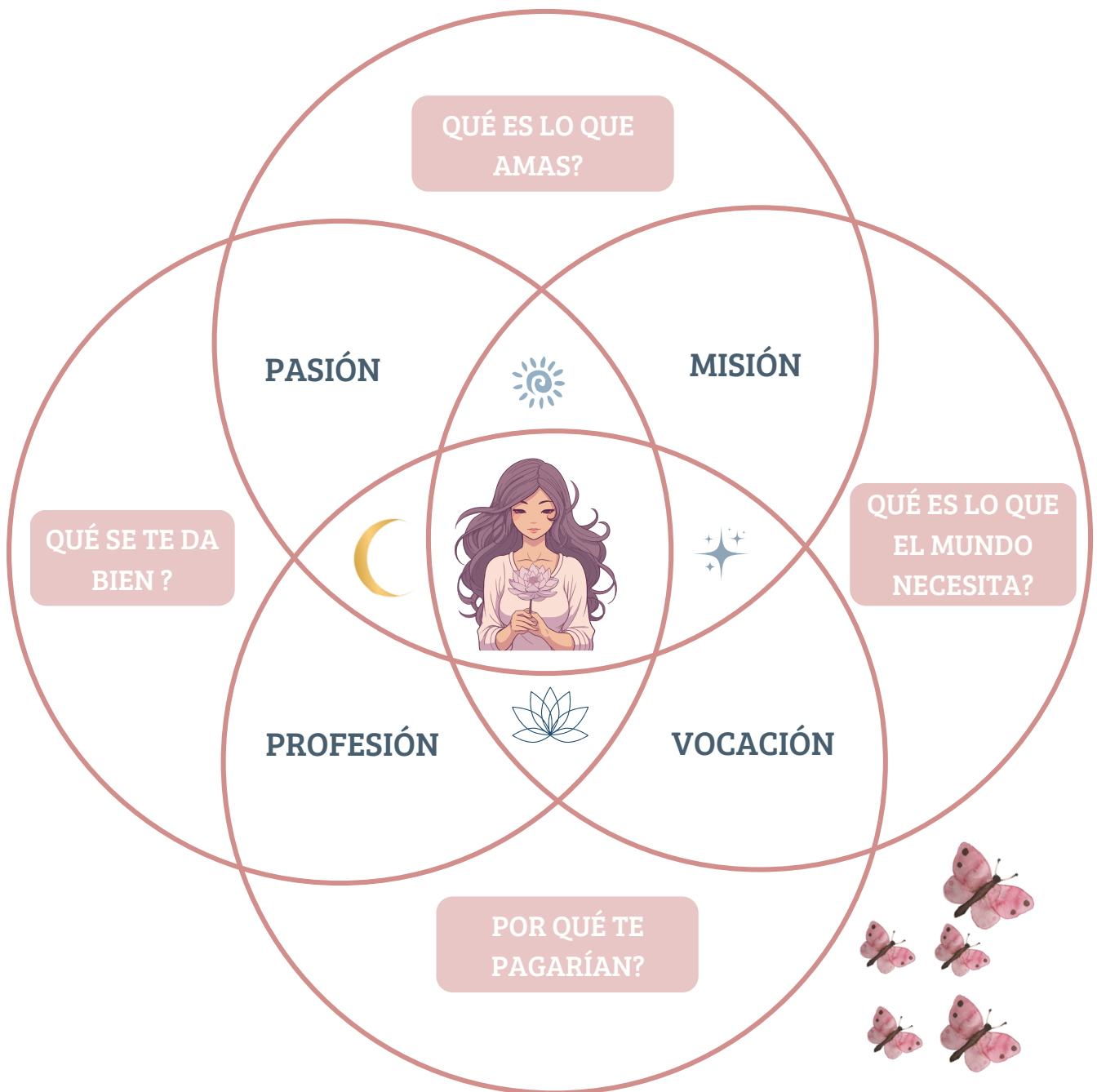


recursos terapéuticos

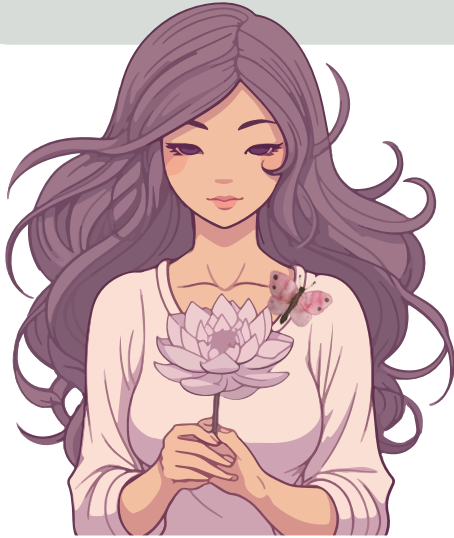
DESCUBRE TU IKIGAI

Este concepto en esencia encarna tu razón de ser o simplemente por qué te levantas por las mañanas. Conocer tu IKIGAI puede ayudarte a perseguir la carrera de tus sueños, crear conexiones significativas y desarrollar un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.

Utiliza el diagrama siguiente para empezar a descubrir tu IKIGAI.



IKIGAI BRAINSTORMING



Estas son algunas preguntas que pueden ayudarte en la búsqueda de tu IKIGAI.

¿Qué te motiva?

¿Qué talentos tienes que podrías desarrollar más?

¿Qué te gustaba hacer cuando tenías 7 años?

Si pudieras ser o hacer cualquier cosa, ¿qué sería?

¿Qué te hace olvidar el mundo que te rodea?

¿Qué temas te preocupan más?

QUÉ ES LO QUE AMAS

QUÉ SE TE DA BIEN

POR QUÉ TE PAGARÍAN

QUÉ ES LO QUE EL MUNDO NECESITA

Los dos días más importantes en la vida de una persona son el día en que nace y el día en que descubre por qué.

Mark Twain

