



# TU IKIGAI

un mapa para encontrar...

生き甲斐  
(IKIGAI)



# 1. EL MAPA DEL IKIGAI



El Ikigai es la intersección de cuatro cosas que, cuando se encuentran, le dan sentido a tu vida y a lo que haces.



- PASIÓN:** Satisfacción pero, con sentimiento de inutilidad
- MISIÓN:** Goce y plenitud, pero sin riqueza
- PROFESIÓN:** Confortable pero sensación de vacío
- VOCACIÓN:** Emoción y complacencia, pero sensación de incertidumbre





## 2. EXPLORA TUS 4 DIMENSIONES

Responde las preguntas y escribe lo que descubras en cada espacio.



### LO QUE TÚ AMAS

- ¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?
- ¿Qué temas te apasionan?
- ¿Qué te hace sentir vivo/a y con energía?

---

---

---

---

---



### EN LO QUE ERES BUENO

- ¿Qué se te da naturalmente?
- ¿Qué habilidades reconocen otros en ti?
- ¿Qué problemas sabes resolver?

---

---

---

---

---



### LO QUE EL MUNDO NECESITA

- ¿Qué problemas del mundo te duelen?
- ¿Qué cambios te gustaría ver?
- ¿A qué personas o causas quieres ayudar?

---

---

---

---

---



### POR LO QUE TE PUEDEN PAGAR

- ¿Qué habilidades tienen valor para otros?
- ¿Qué servicios o conocimientos puedes ofrecer?
- ¿Qué estarías dispuesto/a a hacer de forma sostenible?

---

---

---

---

---





### 3. DE LA INTUICIÓN AL PROPÓSITO

Conecta todo lo que descubriste y transforma en una frase que te guíe.



**FORTALEZA**

¿Qué haces bien?



**CONTRIBUCIÓN**

¿A qué quieres contribuir?



**VALOR / RAZÓN**

¿Por qué es importante para ti?



**IMPACTO**

¿A quién quieres impactar?



**PROPÓSITO**

¿Cuál es la frase que te guía?

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

#### TU PROPÓSITO (frase guía)

Usa esta fórmula como inspiración o crea la tuya propia.

Quiero usar mi capacidad para \_\_\_\_\_ para \_\_\_\_\_ ,

porque \_\_\_\_\_ , y así ayudar a \_\_\_\_\_ .

-----  
-----

### 4. PRUEBA DE PROPÓSITO

Responde con honestidad.



#### 1. ENERGÍA

¿Qué actividades te llenan de energía?

-----  
-----



#### 2. DOLOR

¿Qué problemas te duelen y no puedes ignorar?

-----  
-----



#### 3. ELECCIÓN

Si el dinero y el reconocimiento no importaran, ¿a qué te dedicarías?

-----  
-----



#### 4. LEGADO

¿Cómo te gustaría ser recordado/a en el futuro?

-----  
-----





# ¿LISTO PARA LLEVAR TU PROPÓSITO AL SIGUIENTE NIVEL?

---



## HABLEMOS

Escanea el QR y conversemos sobre cómo  
podemos acompañarte.

