

Club de lectura Élite

La pregunta correcta en el momento adecuado puede transformar una vida

Para reflexionar

Este cuaderno es una invitación a mirar hacia adentro mientras leemos. A observar cómo las ideas del libro se conectan con nuestra vida, y a darnos permiso de escribir, imaginar y descubrir. Puedes usarlo como una bitácora, como un diario o simplemente como un espacio para soltar tus reflexiones.

No hay respuestas correctas. Solo honestidad contigo mismo/a.

- Preguntas para reflexionar mientras lees
 - 1. ¿Qué significa para ti "vivir mucho y bien"?
 - 2. ¿Qué hábitos cotidianos podrían ayudarte a vivir con más equilibrio y vitalidad?
 - 3. ¿Qué te inspira de las personas longevas que se presentan en el libro? ¿Qué tienen en común con tu propia historia?
 - 4. ¿En qué momentos de tu vida has sentido que fluyes plenamente, que el tiempo se detiene?
 - 5. ¿Qué actividades te conectan con un propósito más profundo?
 - 6. ¿Qué tareas podrías comenzar a vivir con más presencia, en lugar de hacerlas en automático?
 - 7. ¿Qué lema o frase del libro te gustaría adoptar como recordatorio diario?
 - 8. ¿Qué representa para ti el arte de vivir con Ikigai?

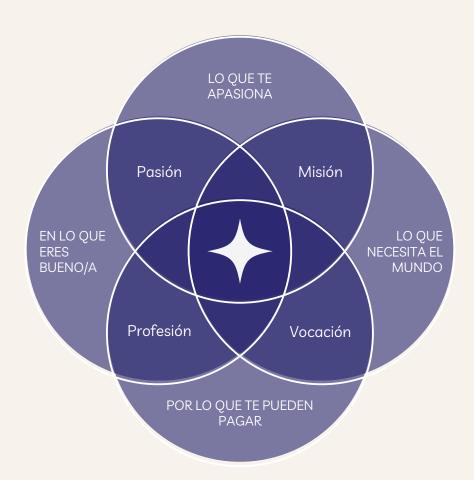
Tomate tu tiempo. Puedes responder una cada dia, o todas al final. Lo importante es que resuenen contigo.

Mi ikigai

Ikigai es un concepto japonés que no tiene una traducción literal. Puede definirse como la 'razón de vivir o de ser', lo que hace que la vida valga la pena ser vivida. Encontrarlo requiere de una búsqueda interior profunda y a menudo prolongada

Completa tu mapa:

- En lo que soy bueno/a: ______
- Por lo que podrían pagarme o reconocerme: _______



¿Dónde se cruzan estas cuatro áreas en tu vida hoy? Escríbelo con tus propias palabras.

Mi árbol de larga vida

Completa

- Raíces: Hábitos y valores que te sostienen
- Tronco: Lo que hoy te mantiene en equilibrio
- Ramas: Actividades que te expanden, te motivan
- Frutos: Lo que puedes ofrecer a los demás desde tu experiencia

Este ejercicio te ayuda a ver tu vida como algo vivo, en expansión y en conexión con tu propósito.



Sigamos avanzando

Este cuaderno es una pausa consciente en tu camino de transformación. Cada reflexión, cada pequeño paso que diste aquí, te acerca a una vida con más propósito y claridad.

Si algo de lo que descubriste resuena contigo, me encantará seguir acompañándote. Puedes escribirme a través de mis plataformas digitales o suscribirte a mi newsletter Vivir para Florecer, donde comparto preguntas poderosas, libros que inspiran y herramientas prácticas cada semana.

Sigamos caminando juntas hacia una vida más plena.

www.yamherrera.com

