



Cuaderno de trabajo

Encontrando mi IKIGAI




Yam Herrera

Club de lectura *Élite*

La pregunta correcta en el
momento adecuado puede
transformar una vida



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

- Tómate tu tiempo. Puedes responder una cada día, o todas al final. Lo importante es que resuenen contigo.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

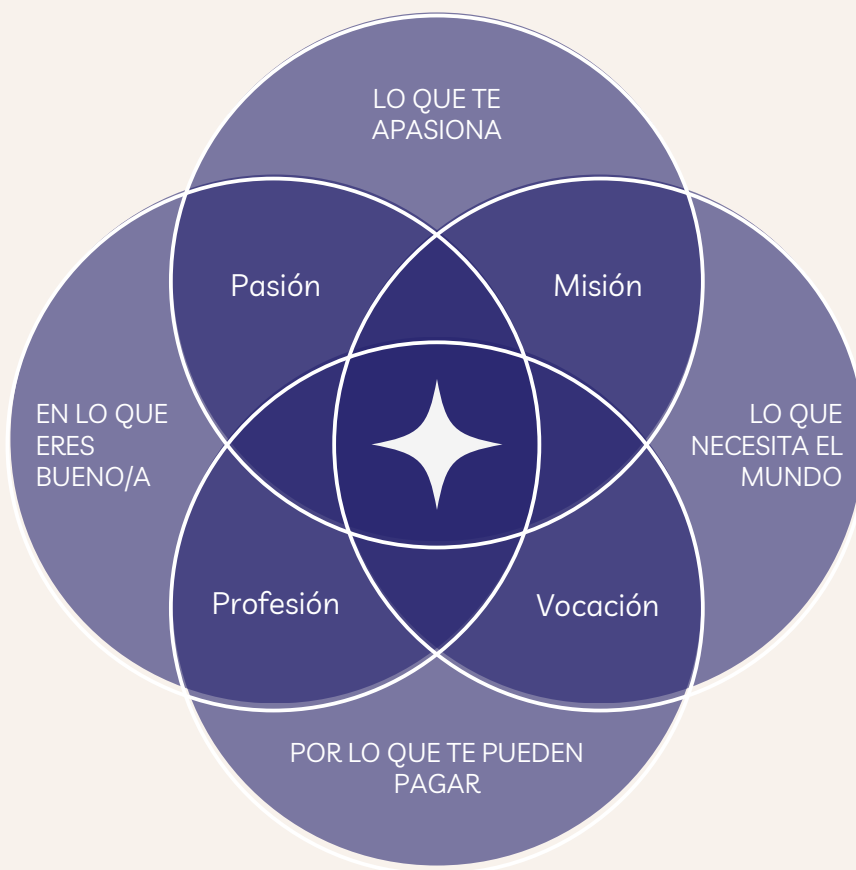


Mi ikigai

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:

- Lo que amo hacer: _____
- En lo que soy bueno/a: _____
- Lo que el mundo necesita: _____
- Por lo que podrían pagarme o reconocirme: _____



¿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



Yam Herrera



@yamherrera_coach



@yamherreracoach

Suscríbete gratuitamente a mi newsletter

