



Lourdes La Calle

Guía Gratuita



“Tu Ikigai Habla”

**Descubre en 5 sencillos pasos tu
superpoder.
Identifica tu razón de ser, aquello
para lo que eres especial y único.**

hablaconmigo@lourdeslacalle.com



Lourdes La Calle

Tu IKIGAI O SUPERPODER

Tu Ikigai es un concepto japonés que significa “Tu razón de ser”

En esta guía práctica encontrarás como descubrirlo e identificarlo en 4 sencillos pasos.

Los japoneses llaman “Tu Ikigai” a tu razón de ser. Aquello que hace que puedas levantarte con ilusión, con energía cada mañana. Aquello que te aporta motivación para vivir y seguir adelante. Lo que te da fuerza y sirve de combustible para caminar hacia adelante, eso que sabes hacer muy bien, para lo que eres especial y único: tu razón de ser.

El escritor Dan Buettner nos da un diagrama que nos sirve de herramienta para poder descubrirlo. Esta formado por 4 círculos y en sentido contrario a las agujas del reloj representan tu Pasión, Profesión, Vocación y Misión.

En el punto de intersección de estas cuatro áreas de tu vida dónde se encuentra Tu Ikigai.

El lugar dónde se encuentran lo que amas, con lo que sabes hacer, por lo que te pagan y el mundo necesita.

Es el centro del diagrama. Donde confluyen estas cuatro áreas están alineadas, haces lo que amas y sabes hacer, el mundo lo necesita y con ello generas dinero. ¡Maravilloso!



Lourdes La Calle

Para hacer el ejercicio concéntrate, pon en silencio el móvil y aíslate lo máximo posible para escucharte y recibir lo que venga de dentro de ti.



Primer Paso.

Rellena en cada círculo tus respuestas sin ocuparte de nada más por el momento:

- a) **Lo que amas:** Pregúntate con qué cosas disfrutas. Qué te gusta hacer, con qué el tiempo se te pasa volando. No solo en el terreno de lo profesional puedes poner cantar, bailar, practicar deporte, escribir...etc. Todo aquello que ames hacer y tus respuestas las escribes en el círculo superior.
- b) **Lo que sabes hacer, tus talentos:** En el círculo de la izquierda escribe todas aquellas actividades que sabes hacer y en las que crees eres bueno. En eso que has destacado en



Lourdes La Calle

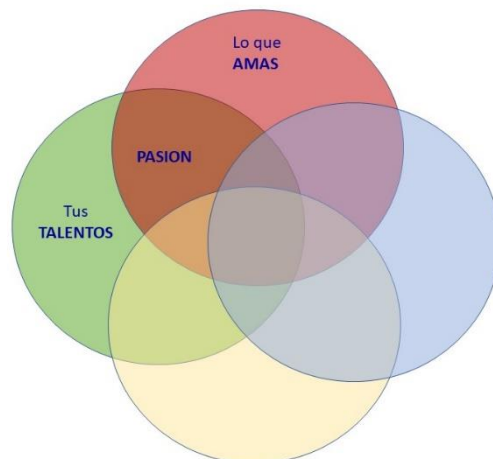
momentos de tu vida y por lo que has tenido reconocimiento.

c) **Lo que te da ganancia:** Ahora aquellas actividades que en este momento te están generando dinero o compensación económica. Incluye aquellas actividades que creas pudieran generarla. Qué de valor podrías entregar que te proporcionara ingresos. Tus respuestas las relacionas en el círculo inferior.

d) **Lo que el mundo necesita:** Ahora escribe que de valor puedes aportar al mundo que en este momento este necesitando o creas pueda necesitar. Qué problemas puedes solucionar o cómo puedes ayudar. Escríbelo en el círculo de la derecha.

SEGUNDO PASO

TU PASION: Está definida por aquello que es común a lo que sabes hacer, es decir aquello para lo que estás especialmente capacitado y amas hacer. Lo que figure en ambos círculos es lo que constituye tu pasión. Es decir, el punto de intersección.



TERCER PASO

TU PROFESION: Es aquello que es coincidente en los círculos de tus talentos y lo que te da ganancia. Aquello que sabes hacer y que te reporta ingresos. Zona de intersección entre tus Talentos y lo que te da ganancia.



CUARTO PASO

TU VOCACIÓN: La zona de intersección entre lo que te da ganancia y el mundo necesita. Lo que hayas escrito que sea común a ambos círculos eso es tu vocación.

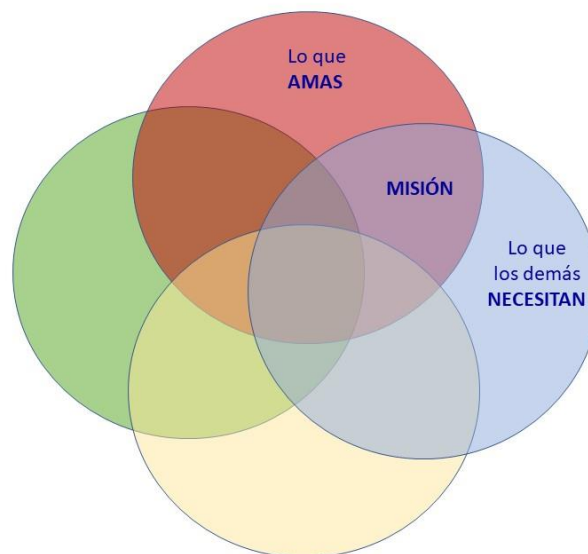


Lourdes La Calle



QUINTO

TU MISIÓN: Aquello que es coincidente que necesitan los demás y tus amas hacer. Esas actividades que coincidan en ambos círculos es lo que constituye tu misión.



Y ahora ya sabes cuales son tu pasión, profesión, vocación y misión.

Si amas enseñar alguna disciplina y crees que podrías contribuir a que el mundo sea mejor haciéndolo esa sería tu misión. Compartir tus conocimientos a través de la enseñanza.

Bueno pues ahora estás a punto de conocer cual es tu Ikigai.

Aquello que esté presente en estas cuatro áreas de tu vida y que puedes encontrar en el círculo central. Selecciona aquello que es común a los cuatro círculos y esa es tu razón de ser: Tu Ikigai. El área del centro.

Si lo has hecho de forma ordenada ya sabes o tienes una aproximación de cuál es tu superpoder.



Quiero añadir que existen en el diagrama cuatro triangulitos que están numerados del uno al cuatro. Te explico que significado tienen cada uno de ellos por si te encuentras en alguna de estas situaciones posibles.



La zona uno se corresponde con la situación de estar haciendo lo que el mundo necesita, tú amas hacer y además sabes hacerlo muy bien. El resultado es que te sentirás uy satisfecho, disfrutaras haciendo lo que haces, pero te faltaría generar ganancia. Sentimientos de satisfacción y al mismo tiempo escasez.



Lourdes La Calle

La zona dos aglutina a aquellas personas que hacen lo que aman, saben y además les pagan por ello. Perfecto en cuanto a que te sentirás satisfecho, aunque de algún modo inútil ya que no hay quien lo necesite.

En la tres las actividades a realizar son aquellas que conoces y sabes hacer, por ello generas dinero y el mundo necesita. Una situación cómoda y con sentimientos de vacío, de falta de motivación.

En la cuarto las personas que están en esta zona hacen lo que aman, les pagan o generan dinero por ello y el mundo necesita. Su carencia es que no saben muy bien desarrollarlo. El resultado aparentemente muy bueno y también de bastante incertidumbre.

Espero que este pequeño y revelador ejercicio te haya aportado información valiosa.

Si tu vida se desarrolla en esa zona central y en ti está alineada tu pasión, con tu profesión, tu vocación y tu misión ¡Enhorabuena!

Has conseguido algo importante en esta vida. Si aún no lo has logrado espero este trabajo contribuya a que lo consigas.

Estoy a tu disposición para cuanto necesites.

No olvides HABLA CONMINO.

Mil gracias.

hablaconmigo@lourdeslacalle.com

www.lourdeslacalle.com

TF +34 655 35 19 80