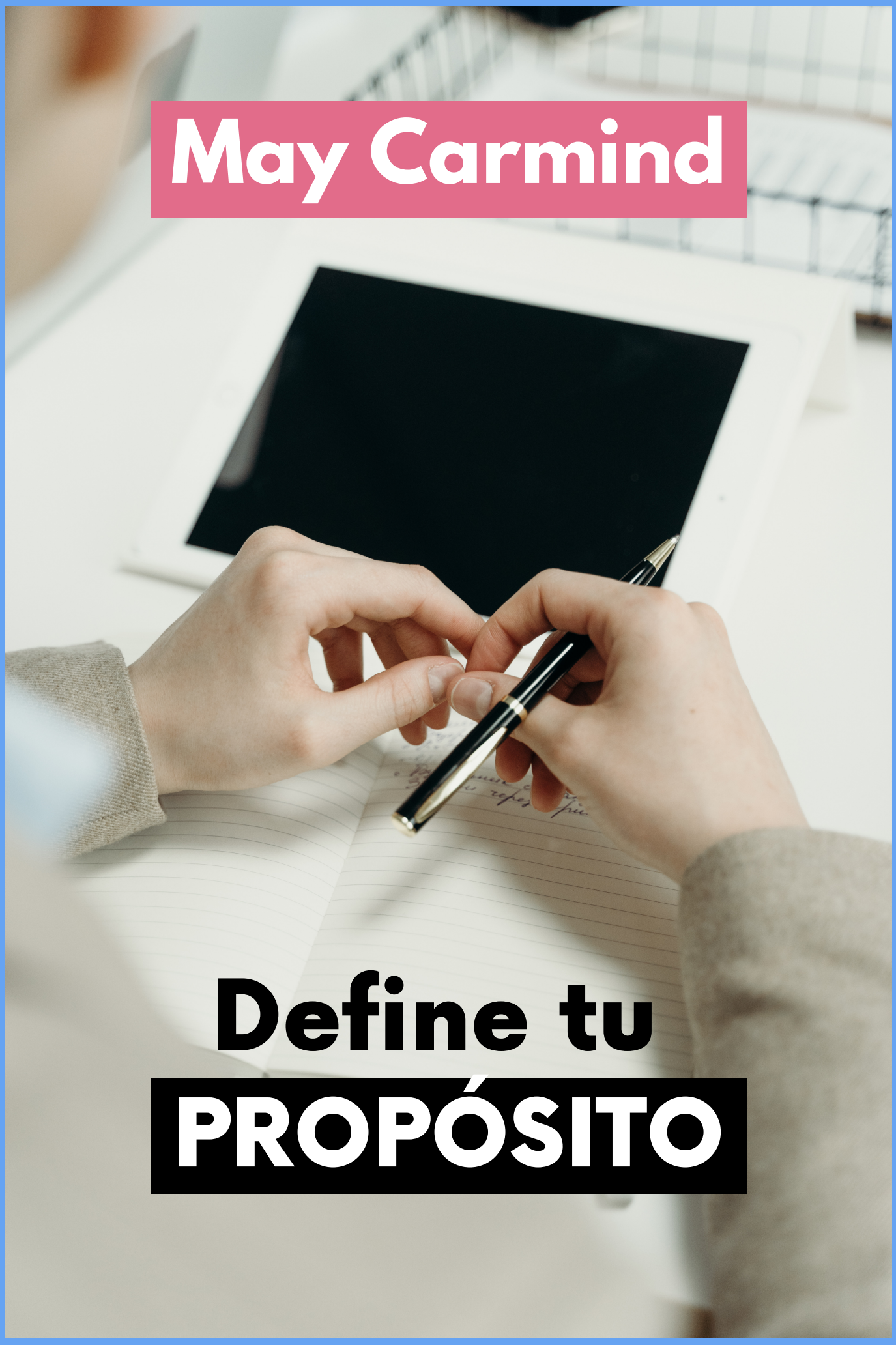

May Carmind
Define tu
PROPÓSITO

Una persona sin propósito es como un barco sin timón
-Thomas Carlyle

Ikigai



El Ikigai proviene de la filosofía japonesa. Su nombre significa: Valor en la vida.

Una persona sin propósitos, no conoce hacia donde quiere dirigirse y utiliza sus recursos y habilidades solo para vivir en piloto automático.

Toma hoja y pluma y comencemos con el primer círculo:



Comienza a anotar aquello en lo que sientes destacar.
Ojo, nada de excusas como "Yo no soy bueno en nada". Aquí todos tenemos talentos que nos hacen brillar.

En tu navegador de internet favorito vas a googlear:
"Test de Gallup". Ahí encontrarás más de 30 talentos. Elige los 5 principales con los que te identifiques.

Talento 1:

Talento 2:

Talento 3:

Talenta 4:

Talento 5:

Círculo 2:



Comienza a cuestionarte:
¿Qué haría sin que me pagaran?

Te encamino con un ejemplo: Si el vecino te invita a levantarte a las 5 am a correr con él, ¿lo harías sin queja todos los días? Si no despierta interés en ti buscarás como rechazar la invitación.

Entonces, ¿qué acción sería por la que te despertarías con entusiasmo a las 5 am todos los días?

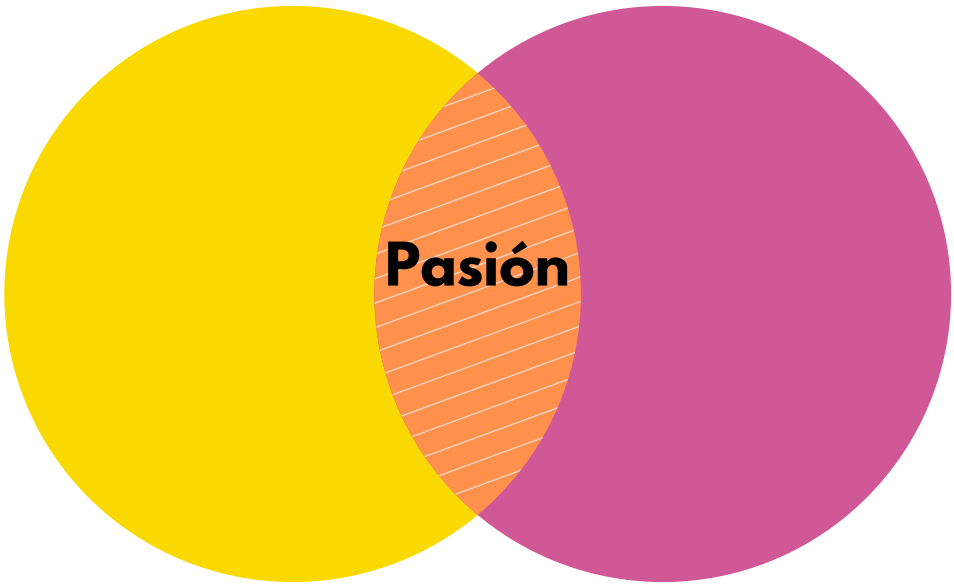
_____

_____

_____

Anota todo lo que se te venga a la mente y después ordenalo acorde al grado de importancia que tiene para ti.

Pasión = lo que amas + tus talentos



Sólo si aún te quedan dudas, para reforzar responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la actividad que cuando la realizas hace que el tiempo pase sin que te des cuenta?

_____

_____

_____

2. Si pudieras elegir, ¿qué acción harías por el resto de tu vida?

_____

_____

_____

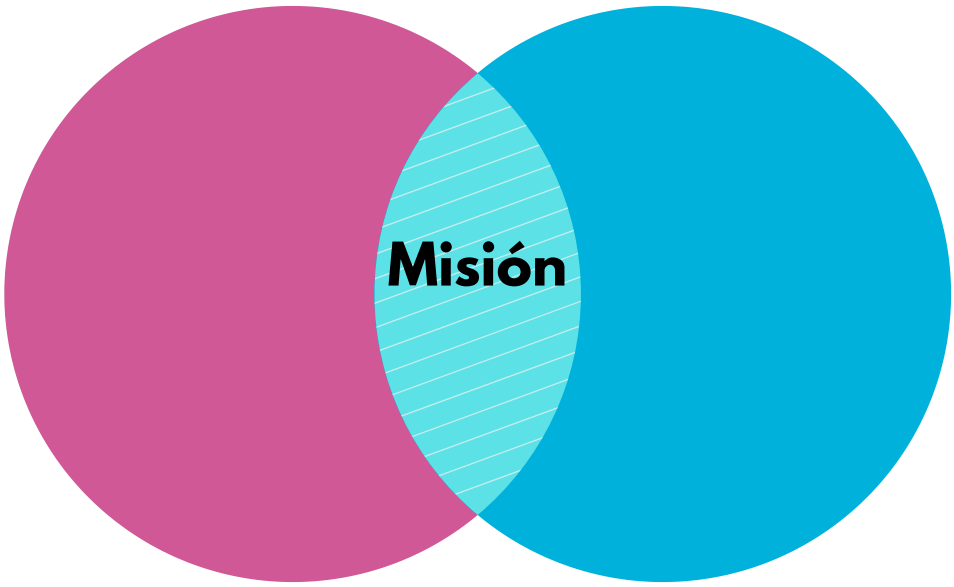
3. ¿Sobre que temas lees mucho sin que te resulte aburrido o tedioso?

_____

_____

_____

Misión= lo que amas + lo que el mundo necesita



Sé cuidadoso con las respuestas de las siguientes preguntas. Es importante conocer la pasión con claridad, de lo contrario no habrá un enfoque claro. No pases a los demás componentes del IKIGAI si aquí aún existen dudas.

1. ¿Cuál es tu pasión?

_____

_____

_____

2. ¿Qué es lo que haces bien?

_____

_____

_____

3. ¿Para qué lo haces?

_____

_____

_____

¿Cómo podría todo esto ayudar al mundo?

_____

_____

_____

Círculo 3:



Aquí vas a plasmar que es lo que te gustaría dejar al mundo ¿Cómo te gustaría dejar huella?

Son muchas las personas que quieren trascender, aquellas que no quieren irse sin dejar algo al planeta. Este círculo se llena más con el corazón que con la mente.

Si quieres añadirle un poco de razón, responde lo siguiente:

¿Qué trato de conseguir?

_____

_____

_____

¿Cómo conseguiré los resultados esperados?

_____

_____

_____

¿A quién dejaré huella y que promesas les haré?

_____

_____

Círculo 4:



¡Ojo! No todos los círculos tienen que estar relacionados, pero si te gustaría trabajar en algo acorde a tu propósito de desarrollo personal, te recomiendo responder las preguntas que vienen a continuación. Por el contrario, si tienes ahora un trabajo y estás satisfecho, puedes omitir este paso y anotar lo que ofreces en tu empresa.

1. ¿Cuál es tu pasión, tu misión y que recursos necesitas para lograr tu legado?

_____

_____

_____

2. ¿En que áreas deberías estar?

_____

_____

_____

3. ¿Qué posición deberías ocupar para comenzar a trabajar en tu legado?

_____
_____
_____

4. ¿Dónde te encuentras ahora?

_____
_____
_____

5. Si tuvieras que tomar un primer paso para alcanzar tu propósito, ¿cuál sería?

_____
_____
_____

6. ¿Cuándo lo piensas hacer?

_____
_____
_____

La **vocación** es hacer con gusto tu trabajo con valores y buscando el bien de todos sin colocar el tuyo en riesgo. Es un ganar - ganar de ambos lados.

La **profesión** es a lo que quieres dedicarte que vaya acorde a lo que te gustaría que te pagaran dependiendo de tus talentos. ¿Valdrá la pena que te paguen haciendo lo que mejor dominas?

CUESTIONATE:
¿Cuál es el propósito que te esta moviendo justo ahora?

¿Qué tanta claridad de enfoque tienes acerca de él?

¿Cuál es tu plan de acción para conseguirlo?

¿Cuál es la prioridad que tienen las actividades para llegar a conseguirlo en tu vida diaria?

¿Tu versión actual te ayuda a lograrlo?

¿Qué te hace falta para alcanzarlo?

CONCLUSIÓN:

El propósito es aquello que te mueve y con el que te levantas cada mañana, haciendo vibrar alto cada una de las frecuencias de tu mente y tu corazón.
El propósito es el sentido y motor de la vida.

¿Cuál es tu motor de vida?