

❖ EJERCICIO: ENCUENTRA TU IKIGAI

Ikigai, es un concepto propio de la cultura de Japón, es el **modo en el que impulsamos la autorrealización a través de la búsqueda de sentido de la existencia**. Consiste en encontrar aquello que está alineado con tus valores y misión de vida, aquello con lo que realmente te sientes realizado haciéndolo.

- **Ejercicio:** rellena cada círculo con tus necesidades y lo que necesitan los demás, y en el centro donde convergen todas ellas aparecerá tu Ikigai. Tarde o temprano se hará realidad, porque es lo que has venido a hacer.



¡YA SOLO QUEDA PONERLO EN PRÁCTICA!