

WORKBOOK DE AUTODESCUBRIMIENTO

MI IKIGAI

Descubriendo mi propósito

Una guía para reconocer lo que amas, el valor que ya existe en ti y la manera en que puedes ponerlo al servicio de otros.

"Tu propósito no comienza cuando inventas algo nuevo, sino cuando reconoces y ordenas lo que Dios ya depositó en ti."

Yendry Álvarez

Mentora de Vida & Negocios



Propósito



Mentalidad



Negocios



Este es un espacio para escucharte

No necesitas tener todas las respuestas. Solo necesitas darte permiso para observar tu historia con honestidad y curiosidad.

El propósito no siempre aparece como una revelación repentina. Muchas veces se reconoce al conectar experiencias, talentos, intereses, necesidades y oportunidades que han estado presentes durante años.

Cómo usar este workbook

1. Reserva entre 30 y 45 minutos sin interrupciones.
2. Escribe primero lo que surja; no intentes responder “perfecto”.
3. Usa ejemplos concretos de tu vida, no solo palabras generales.
4. Subraya las ideas que se repiten: ahí suelen aparecer pistas importantes.

Recuerda: este ejercicio no encierra tu propósito en una frase definitiva. Te ayuda a generar **consciencia**, reconocer **patrones** y elegir un primer paso con **intención**.

Mi intención al completar esta guía es...



¿Qué es el IKIGAI?

IKIGAI es una palabra japonesa asociada con aquello que da sentido, valor y motivación a la vida. En este workbook la utilizaremos como un mapa de reflexión, no como una fórmula rígida.

	ÁREA	PISTA
1	LO QUE AMO	Tu pasión, lo que disfrutas enormemente - energía e interés
2	LO QUE SÉ HACER	Talentos, dones, conocimientos, habilidades y experiencia
3	LO QUE SE NECESITA	Servicio e impacto que necesitan otros
4	POR LO QUE PAGARÍAN	Valor que agrego y sostenibilidad a lo largo de los años
5	LO QUE DIOS PUSO EN MÍ	Fe, historia y llamado

La pregunta que guiará todo el recorrido

¿Qué patrones aparecen cuando conecto lo que amo, lo que sé, lo que otros necesitan, el valor que puedo entregar y aquello que siento que Dios puso en mis manos?

Antes de iniciar, responde esta pregunta: ¿qué creo hoy acerca de mi propósito?



Lo que amo hacer

Observa dónde aparece tu energía. No pienses solo en pasatiempos: considera temas, conversaciones, causas y formas de contribuir.

¿Qué actividades me hacen perder la noción del tiempo?

Ejemplo: enseñar, diseñar, investigar, escuchar, crear estrategias, cocinar.

¿Qué disfruto profundamente?

¿Qué te deja con más energía, satisfacción o sensación de conexión?

¿Qué haría incluso si no me pagaran?

No significa que debas hacerlo gratis; revela una motivación auténtica.



Lo que sé hacer bien

Tu valor no se limita a tus títulos. También vive en lo que aprendiste trabajando, resolviendo, cuidando, liderando y atravesando desafíos.

¿Qué habilidades he desarrollado?

Incluye habilidades técnicas, humanas, creativas, organizativas y relacionales.

¿Qué problemas resuelvo con facilidad?

Piensa en situaciones que para otros son complejas y para ti resultan naturales.

¿En qué me buscan los demás?

¿Qué consejo, orientación, apoyo o solución suelen pedirte?



Lo que el mundo necesita

No tienes que resolver “el mundo”. Puedes comenzar con una persona, una comunidad o un problema que comprendes de cerca.

¿Qué necesidades observo constantemente?

¿En tu trabajo, familia, comunidad, industria o etapa de vida?

¿Qué problemas me duele ver sin resolver?

¿Qué situación despierta en ti compasión, inconformidad o deseo de actuar?

¿A quién siento un deseo genuino de servir?

Describe a esa persona y el momento que está viviendo.



Por lo que podrían pagarme

Cobrar no invalida el servicio. Una solución útil, clara y bien entregada puede generar transformación y también sostenerse.

¿Por cuál de mis capacidades estarían dispuestas las personas a invertir?

Piensa en tiempo ahorrado, claridad, bienestar, ingresos, orden o una dificultad resuelta.

¿Qué solución concreta puedo entregar?

¿Qué cambia para la persona después de recibirla?

¿En qué formato podría ofrecerla?

Ejemplo: sesión, taller, guía, servicio, producto, acompañamiento o capacitación.



Lo que Dios puso en mis manos para servir

Tu historia no fue en vano. Sin romantizar el dolor, observa qué sabiduría, sensibilidad o fortaleza nació de lo vivido.

¿Qué experiencias difíciles hoy puedo usar para acompañar a otros?

Comparte solo aquello que has procesado y puedes convertir en servicio responsable.

¿Qué talentos siento que debo poner al servicio?

¿Qué capacidad se siente como un regalo y también como una invitación a actuar?

¿Qué responsabilidad siento al reconocer el valor que Dios ha depositado en mí?

¿Qué dejarías de postergar si trataras ese valor como una asignación?



Reconoce los patrones

Vuelve a las páginas anteriores. Subraya palabras, personas, problemas y habilidades que aparecieron más de una vez.

Lo que más amo y se repite...

La capacidad que más valor aporta...

La persona o necesidad que más me moviliza...

La solución que podría probar...

La convicción de fe que atraviesa todo...

Mi hilo conductor: cuando miro todo en conjunto, la idea que más sentido cobra es...



EJERCICIO 2

Mi declaración de propósito

No busques una frase perfecta. Crea una versión honesta que puedas revisar a medida que avanzas y aprendes.

1. Yo creo que Dios me ha dado...

2. Quiero poner al servicio de otros...

3. Para guiarles a...

4. A través de...

Une tus respuestas

Creo que Dios me ha dado **[dones, talentos y experiencia]** y quiero ponerlos al servicio de **[personas]** para guiarles a **[transformación]** a través de **[forma de servir]**.

Mi primera declaración de propósito:





Mi primer paso con propósito

La claridad crece cuando actúas. Elige una acción pequeña, concreta y posible para los próximos siete días.

¿Qué idea quiero explorar primero?

¿Con qué persona puedo conversar para comprender mejor su necesidad?

¿Qué versión sencilla de mi solución puedo probar?

¿Qué haré, exactamente, y en qué fecha?

Antes del ____ / ____ / ____ voy a _____



Tu propósito también se construye

Has dado un paso importante: detenerte, reconocer el valor que hay en ti y darle palabras. Ahora **evita** convertir esta claridad en otra idea guardada.

Tres decisiones para continuar

1. Comparte tu declaración con alguien de confianza.
2. Prueba una acción pequeña antes de sentirte completamente lista.
3. Observa qué aprendes y ajusta tu dirección sin juzgarte.

Diste el primer paso: le pusiste nombre a lo que Dios puso en ti.

El siguiente paso es convertir esta claridad en un plan de acción concreto.

Agenda tu Sesión Estratégica de Claridad (90 min, \$97): <https://wa.me/message/2ABTB6LH4BLBE1>
ahí **revisamos juntas** tu declaración de propósito y diseñamos **tu primer paso real** hacia tu **segunda**
fuentes de ingresos.

¿Prefieres primero una comunidad de acompañamiento? Únete a **GEMA**:
<https://chat.whatsapp.com/KTfriWNhKKw4VHITaEBRhq?s=cl&p=i&mlu=4&ilr=4>

@mimentoraesyen

Si esta guía te dio claridad, comparte en tus historias y etiquétame.

Tu reflexión puede inspirar a otra mujer a comenzar.

Con cariño,

Yen

Mentora de Vida & Negocios

Este material es una herramienta de reflexión y educación. No sustituye acompañamiento psicológico, pastoral, ni profesional individual.

