

DESCUBRIMIENTO (II)



Hola :)

Plenitud y satisfacción es algo que puede darse de manera real y genuina, pero sólo si tú así lo quieres y si así lo deseas.

Esta parte es totalmente opcional, pero si te interesa, entonces comencemos:
Veamos como está el panorama de acuerdo a tu IKIGAI y la Rueda de la Vida.

afma.



IKIGAI



IKIGAI

UNA RAZÓN PARA DISFRUTAR LA VIDA



Source: Marc Winn

www.redrubysphere.com

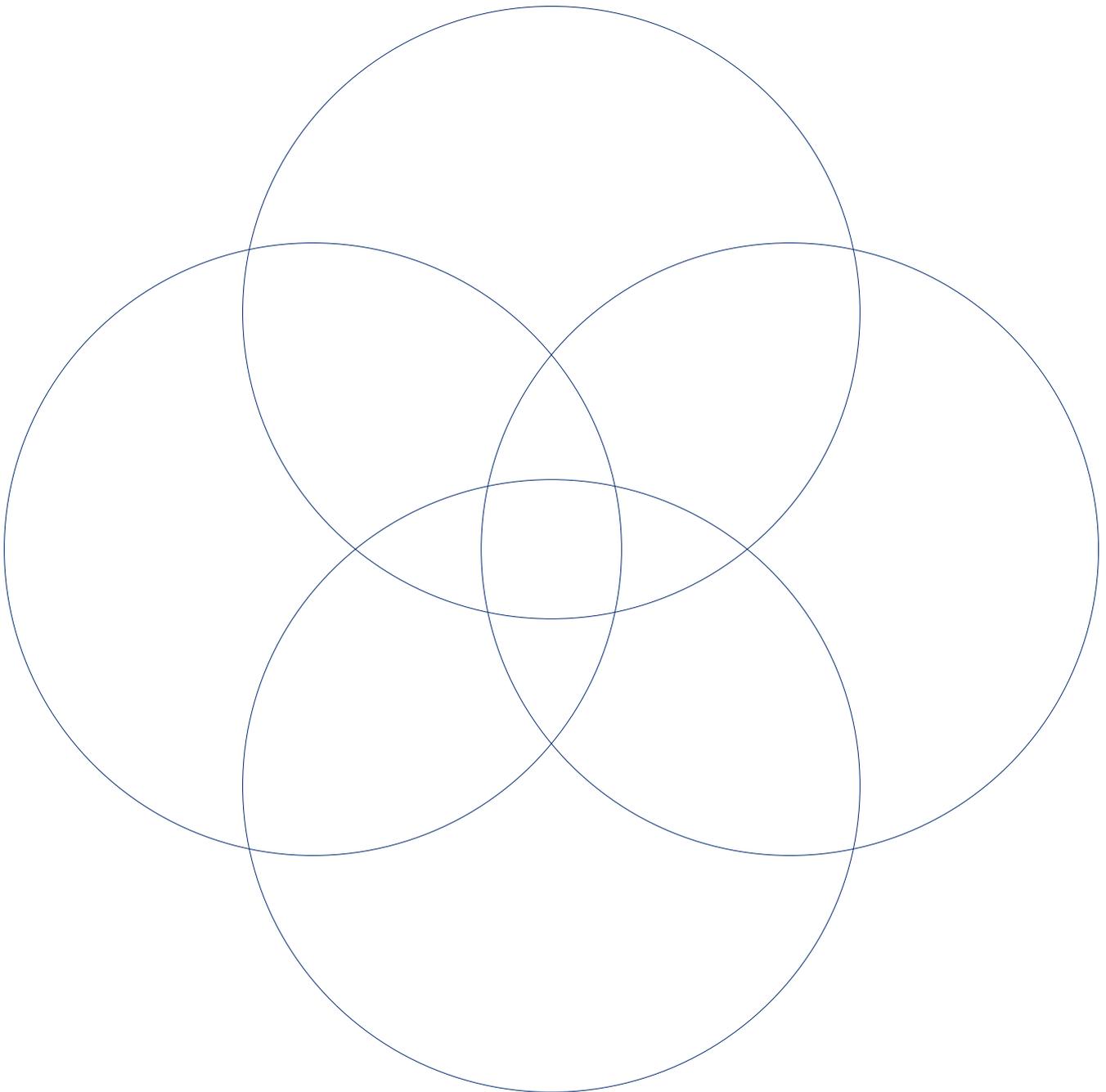


¿Cuál es tu ikigai?

¿Cómo es que logras tenerlo todo?

Es decir, cómo logras encontrar la plenitud de crear y generar ingresos, mientras que trabajas con los que más te valoran, haciendo lo que más disfrutas.

¿Cuál es tu „sweet spot“?



RUEDA DE LA VIDA



Una ingeniería inversa a lo que quieres sentir

La meta no está en perseguir algo, la meta es lograr vivir y disfrutar de una vida en plenitud, consciente, con propósito, con sentido, con emoción, día a día.

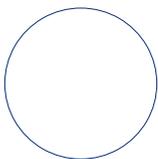
Debemos tomar tiempo para redefinir nuestras prioridades y lograr saber de verdad cómo es que queremos sentirnos hoy, mañana, en 6 meses, en 2 años, en 10 años. Y así saber qué se debe hacer, que se debe remover, que debe cambiar.

Primero revisa qué áreas de tu vida necesitan mejorar, por que el cambio lo vas a sentir y disfrutar más cuando es integral, genuino, armonioso y holístico.

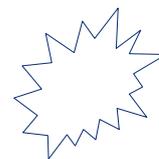
Para realizar este ejercicio de la Rueda de la vida, sólo necesitas autoevaluar diferentes áreas de tu vida según qué tan satisfecha te sientes hoy en esas áreas, y aquí es dónde logras ver qué áreas de tu vida necesitan más de tu atención y acción.

El ejercicio propone como caso ideal, el formar una rueda grande que logra girar de manera suave y armoniosa. ¿Qué tan armoniosa logra girar tu rueda?

¿Se vé más como esto?



¿O se vé más en esta dirección?

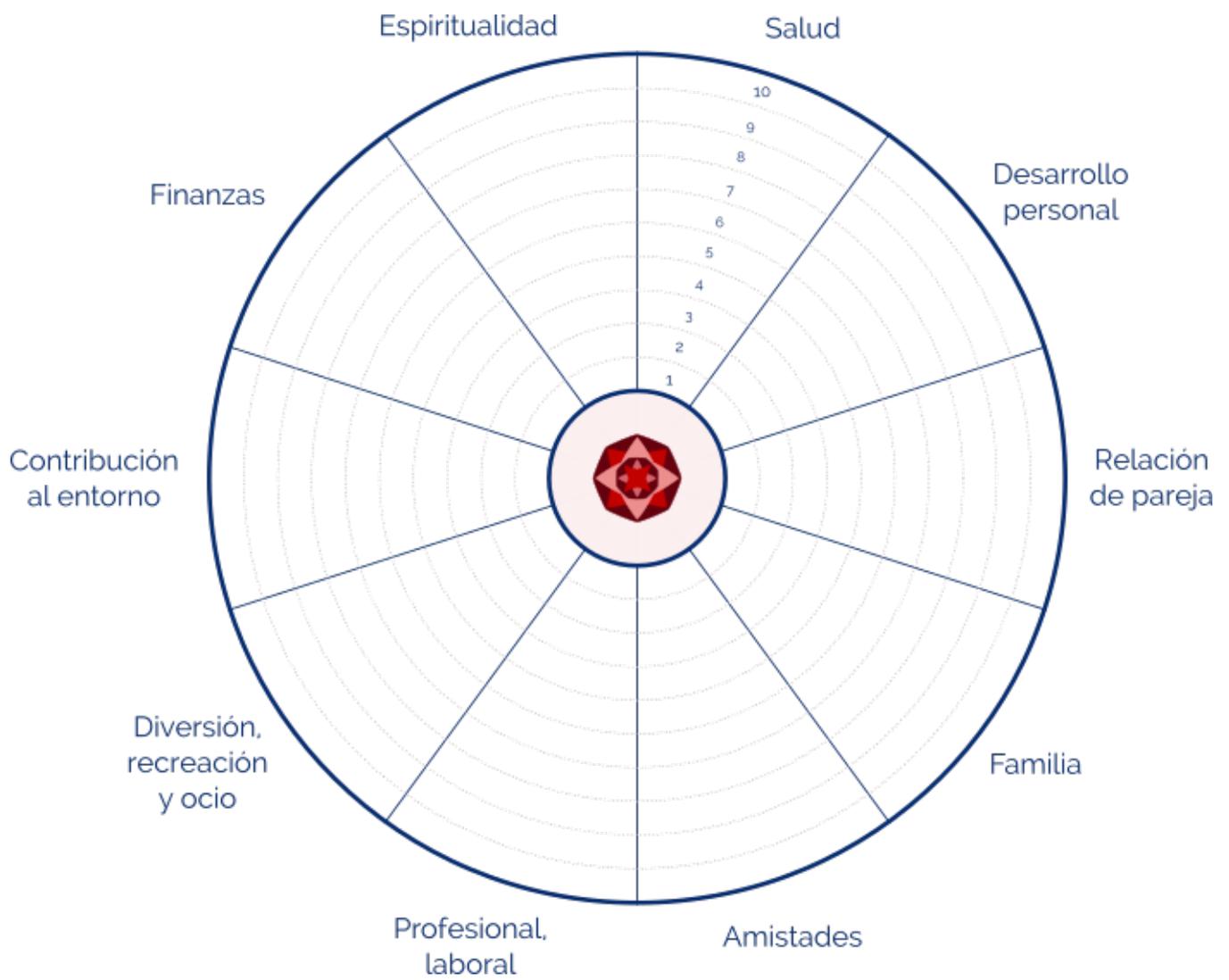


No importa como se vé hoy, lo importante es que ya lo viste, y ahora puedes trabajar en eso.



RUEDA DE LA VIDA

¿Qué tan satisfecha estás?



1. ¿Cuál sería el mejor de los casos para cada una de éstas áreas?

2. ¿Cuál es el panorama cuando cada área tiene un 10?

3. ¿Cuál es tu caso ideal?

4. ¿Qué es lo que te haría sentir totalmente plena y feliz?



5. ¿Qué es lo que puedes hacer hoy que te puede ayudar a dar un paso adelante en esa deseada dirección?

6. ¿Con qué y cómo empiezas?

7. Sueña qué podría pasar en 6 meses o en 1 año que te haga inmensamente feliz.
¿Qué podrías planear esta semana o este mes para acercarte a esta visión?

Recuerda que no puedes controlar el clima, la dirección en la que gira el planeta, la velocidad en la que pasa el tiempo, tampoco lo que piensan o hacen los demás.

Basa tus metas sobre situaciones en donde tú puedes tener control: sobre tu agenda, sobre tus propios pensamientos y acciones, sobre las emociones que decides disfrutar.



AVANZANDO





© Red Ruby Sphere by Alma Seidel
Mindful Brand & Business



