



17

RECONOCE TUS PUNTOS FUERTES Y REMÁRCALOS

Y aspira a nuevos valores que mejorarán tu actitud ante la vida

Tus fortalezas y valores cuentan porque son la base de tus pensamientos y actitudes... Tenerlos claros te ayudará a encaminarte hacia tu *ikigai*. También será relevante hacer un análisis de tus debilidades para que, una vez asumidas, puedas poner de tu parte para convertirlas en verdaderas fortalezas.

Analízate. Haz una lista de cuáles son tus puntos fuertes. Remárcalos. Haz otra lista de cuáles serían otros que querrías tener. y piensa en cómo. Cada día haz algo para que así sea y termines por integrarlos en ti.

18

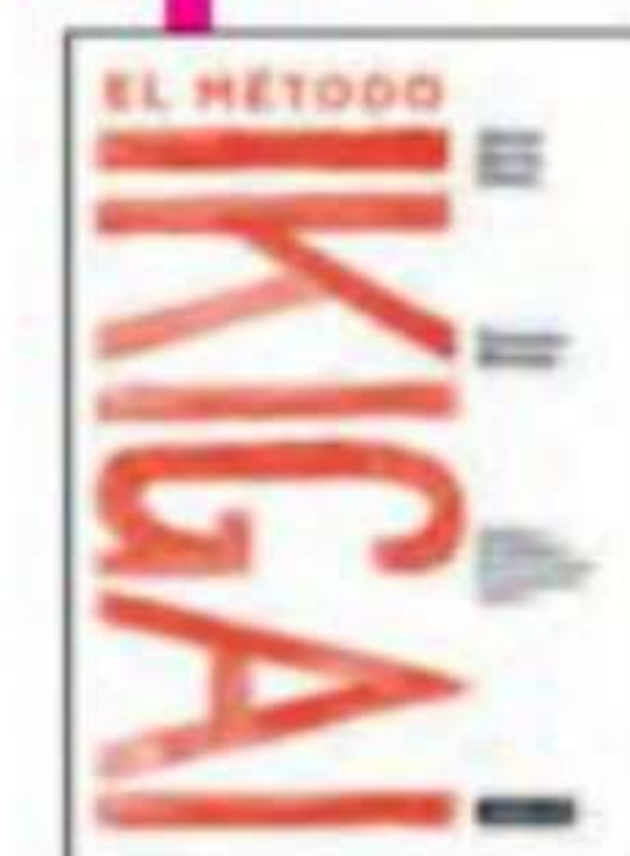
CULTIVA LA CURIOSIDAD Y MANTÉN TU ATENCIÓN

No perder nunca las ganas de aprender o de conocer es clave

Querer mejorar, pensar en si lo que haces es lo que realmente quieres y desear crecer aprendiendo algo nuevo son aspectos imprescindibles. Hay que tener alicientes y no perder el interés, pero también tener valor para replantearse las cosas.

Cuestionatelo. Aprende a distinguir cuando una ocupación está en consonancia con tu *ikigai*, ya que a veces no es tan evidente. Hazte preguntas como: ¿Vibras con ello?, ¿tu vida es más gratificante ahora? o ¿contagias tu entusiasmo alrededor?

Libros



EL MÉTODO IKIGAI Héctor García y Francesc Miralles

Los autores, unidos a la cultura japonesa, muestran la estrategia para dar con tu pasión y desarrollarla.



ENCUENTRA TU IKIGAI

Bettina Lemke Libro práctico de una apasionada de las sabidurías orientales con ejercicios y consejos para una vida plena.



EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO Viktor Frankl

Un clásico imprescindible para reflexionar sobre el sentido de la vida. Escrito desde la experiencia.