



VERÓNICA POUSADA
Tribu caminantes

Guía rápida para recordar tu RAZÓN de SER



Guía rápida para recordar tu RAZÓN de SER

La importancia de descubrir tu IKIGAI y tu Superpoder para VIVIR con PROPÓSITO.

Distinguir estos tres términos tan importantes:

Propósito, Ikigai y Superpoder son términos que se utilizan para describir aspectos importantes de la vida y que se buscan descubrir, reconocer o recordar mediante procesos de autoconocimiento y reflexión.

El Ikigai es una palabra japonesa que significa "razón de ser" o "razón para vivir", y se emplea para describir el punto de encuentro entre lo que uno ama hacer, en lo que es bueno haciendo, lo que el mundo necesita y lo que genera ingresos económicos.

El Superpoder se refiere a las habilidades o talentos únicos, innatos y especiales que cada persona posee y que la hacen sobresalir en algún aspecto. Es aquello en lo que destaca y que le hace sentirse segura y confiada.

El Propósito es poner el Superpoder en acción, al servicio de los demás y del mundo. Es lo que le da sentido y significado a la vida. Es aquello que le mueve y le inspira a actuar y a perseguir sus metas. Es encontrar la flecha que señale el camino correcto.

En resumen, estos tres conceptos pueden ser útiles para guiar a una persona en su camino de autodescubrimiento y en la búsqueda de una vida más plena y satisfactoria.

Te pregunto:

¿Te has sentido alguna vez perdida en tu camino y te has preguntado cuál es tu Propósito en la Vida? A menudo, cuando no estamos satisfechos con nuestra vida profesional o personal, sentimos una sensación de vacío, de que algo nos falta. Pero, ¿cómo podemos encontrar nuestro Propósito? ¿Cómo podemos saber cuál es nuestro lugar en el mundo?

El método del Diagrama de Dan Buettner es muy útil para descubrir nuestro Superpoder, Ikigay y Propósito.

El ikigai es la intersección de cuatro círculos: lo que amas hacer, lo que se te da bien hacer, lo que el mundo necesita y lo que te pueden pagar por hacer. Cuando encontramos esta intersección, hemos encontrado nuestro Propósito en la Vida.

Pero para llegar al ikigai, **primero debemos conocer nuestros dones y habilidades, es decir, nuestro Superpoder.** Todos tenemos un Superpoder, un don superior que engloba al resto, el que viene de serie, el que es innato. Es importante que identifiquemos este Superpoder para luego ponerlo en acción, es decir, al servicio de los demás. El Propósito es precisamente poner el Superpoder en acción.

¿Cómo podemos identificar nuestro superpoder? Para ello, debemos reflexionar sobre nuestras fortalezas, habilidades, talentos, etc. ¿Qué se nos da bien? ¿Qué disfrutamos hacer? ¿Cuáles son nuestras pasiones? ¿Qué valores nos mueven? Una vez que tengamos claro nuestro Superpoder, podemos pasar a la siguiente fase: encontrar nuestro ikigai.

Encontrar nuestro ikigai no es fácil, requiere tiempo, paciencia y reflexión. Primero, debemos preguntarnos qué amamos hacer. ¿Qué actividades nos hacen sentir más vivas? ¿En qué momentos nos olvidamos del tiempo?

Segundo, debemos identificar lo que se nos da bien. ¿Qué habilidades o talentos poseemos? ¿En qué somos buenos?

Tercero, debemos preguntarnos qué necesita el mundo. ¿Qué problemas podemos resolver? ¿Qué necesidades podemos satisfacer?

Y, por último, debemos tener en cuenta lo que nos pueden pagar por hacer. ¿Cómo podemos convertir nuestra pasión en una fuente de ingresos?

Encontrar nuestro ikigai no es solo una cuestión de responder a estas preguntas, sino también de tener el coraje y la valentía de perseguir nuestro Propósito, de poner en acción nuestro Superpoder. Muchas veces, el miedo al fracaso o la falta de confianza en nosotras mismas nos impiden perseguir nuestros sueños y metas. Pero **es importante recordar que todas tenemos un Propósito en la Vida y que nuestro Superpoder puede ser un gran aporte al mundo.**

Así que, una vez que identifiques tu Superpoder, no tengas miedo de perseguir tu Propósito y ponerlo en acción al servicio de los demás. **Recuerda que cuando encontramos nuestro ikigai, encontramos nuestra razón de ser.**

En cuanto a **este método del diagrama, es fundamental destacar que esta no es una fórmula mágica que garantice el éxito o la felicidad en la vida. Sin embargo, es una herramienta útil para reflexionar sobre nuestra vida y encontrar un camino que nos permita sentirnos realizadas y satisfechas.**

Para aplicar este método **se dibuja un diagrama con cuatro círculos que representan las cuatro áreas de nuestra vida: lo que amamos, lo que se nos da bien hacer, lo que el mundo necesita y por lo que nos pueden pagar. La intersección de estos círculos es nuestro ikigai, es decir, nuestra razón de ser o propósito de vida.**

Te dejo al final del texto el ejercicio para que lo puedas hacer, paso por paso.

Además, **es relevante destacar que nuestro ikigai puede evolucionar y cambiar a lo largo del tiempo, por lo que es necesario revisarlo y ajustarlo periódicamente. El proceso de búsqueda del ikigai es un viaje continuo que nos lleva a descubrir y desarrollar todo nuestro potencial.**

En resumen, el método del diagrama es una herramienta útil para encontrar nuestra razón para vivir y hacerlo con sentido y significado. Pero para llegar a ese punto, necesitamos hacer un trabajo de autoconocimiento y reflexión, identificar nuestros dones, habilidades, talentos y valores, y cómo podemos contribuir al mundo.

El Propósito es poner en acción tu Superpoder al servicio de los demás. Cuando te enfocas en tu Propósito, te estás enfocando en cómo puedes utilizar tus habilidades y talentos únicos para marcar una diferencia en el mundo y acompañar a los demás para mejorar su vida. Además, encuentras una mayor motivación y sentido en lo que haces, y esto te ayuda a mantenerte comprometido y enfocado en alcanzar tus objetivos a largo plazo.

En definitiva, **cuando encuentras tu ikigai, tienes la oportunidad de vivir con propósito y significado. Algunas personas pueden encontrar que su ikigai y su propósito se superponen, mientras que otras pueden**

descubrir que son cosas diferentes. Pero independientemente de cómo encajen estas piezas, cuando encuentras tu ikigai y lo pones en práctica, puedes tener la seguridad de que estás empleando tus dones para contribuir positivamente al mundo que te rodea y mejorar tu propia vida.

 **Ejercicio paso a paso:** 

Para realizar esta actividad, es recomendable que te regales un tiempo y un espacio para ti misma. Procura aislarte lo más posible y relajarte mediante una pequeña meditación, de manera que puedas dejar que tu ser e intuición hagan su función.

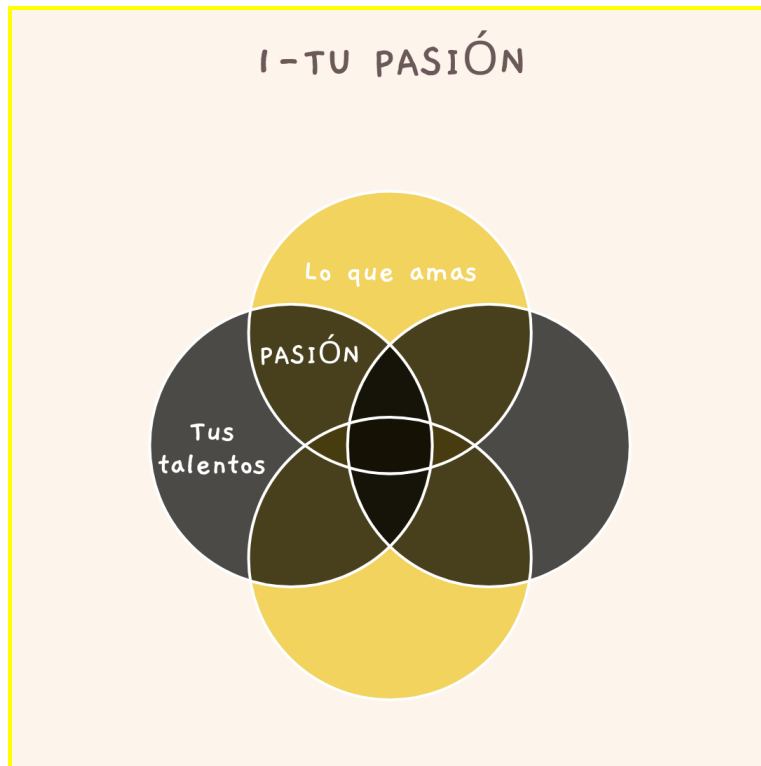
- El primer paso consiste en rellenar en cada círculo tus respuestas sin preocuparte de nada más por el momento. En el círculo superior escribe lo que amas hacer, es decir, aquellas cosas con las que disfrutas y se te pasa el tiempo volando. En el círculo de la izquierda escribe aquellas actividades que sabes hacer y en las que eres buena. En el círculo inferior, anota aquellas actividades que en este momento te están generando dinero o que crees que podrían hacerlo. Y, finalmente, en el círculo de la derecha, escribe lo que de valor podrías aportar al mundo que esté necesitando o consideres que pueda necesitar.
- El segundo paso consiste en identificar tu pasión, que es aquello que es común a lo que sabes hacer y amas hacer, es decir, lo que figura en ambos círculos.
- El tercer paso es encontrar tu profesión, que es aquello que es coincidente en los círculos de tus talentos y lo que te da ganancia, es decir, aquello que sabes hacer y que te reporta ingresos.
- El cuarto paso es descubrir tu vocación, que es la zona de intersección entre lo que te da ganancia y lo que el mundo necesita.
- En el quinto paso, identificarás tu misión, que es aquello que es coincidente con lo que necesitan los demás y lo que amas hacer.

- Finalmente, podrás encontrar tu Ikigai, que es aquello que está presente en las cuatro áreas de tu vida y que puedes encontrar en el círculo central. Selecciona aquello que es común a los cuatro círculos y esa es tu razón de ser.

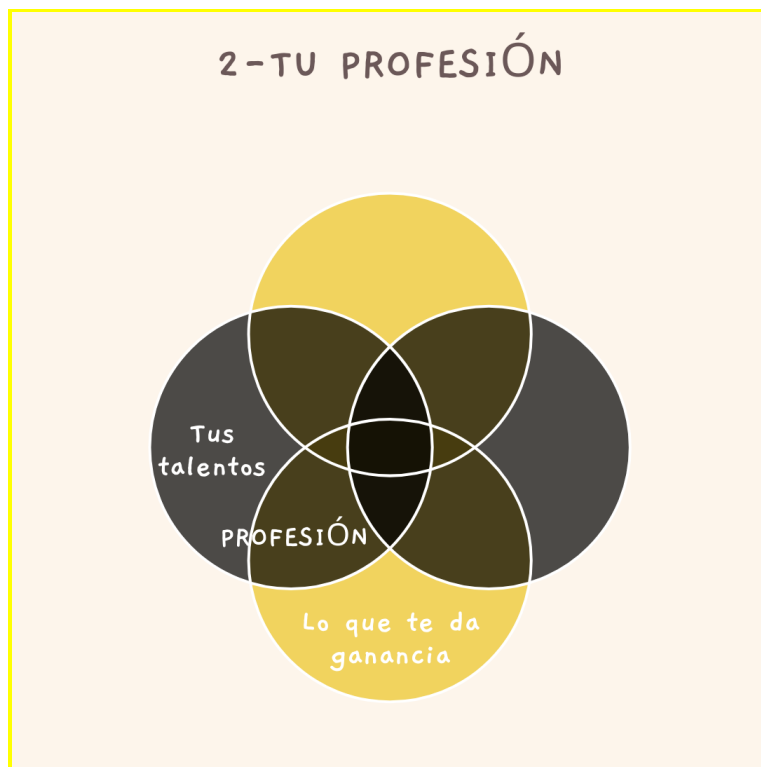
Cabe mencionar que existen cuatro triángulos alrededor de tu Ikigai:

- La zona uno se corresponde con la situación de estar haciendo lo que el mundo necesita, amas hacer y tus talentos, lo que sabes hacer muy bien, pero te falta generar ganancia.
- La zona dos se refiere a aquellas personas que hacen lo que aman, saben y además les pagan por ello.
- La zona tres se trata de las actividades que conoces y sabes hacer, por lo que generas dinero y el mundo necesita, pero con sentimientos de vacío.
- La zona cuatro son aquellas personas que hacen lo que aman, les pagan o generan dinero por ello y el mundo necesita, pero no saben cómo desarrollarlo.

En resumen, esta actividad te ayudará a descubrir tu pasión, profesión, vocación y misión, y a encontrar tu Ikigai.



Nota: La pasión me gusta sustituirla por lo que hago con alegría y amor



3-TU VOCACIÓN



4-TU MISIÓN

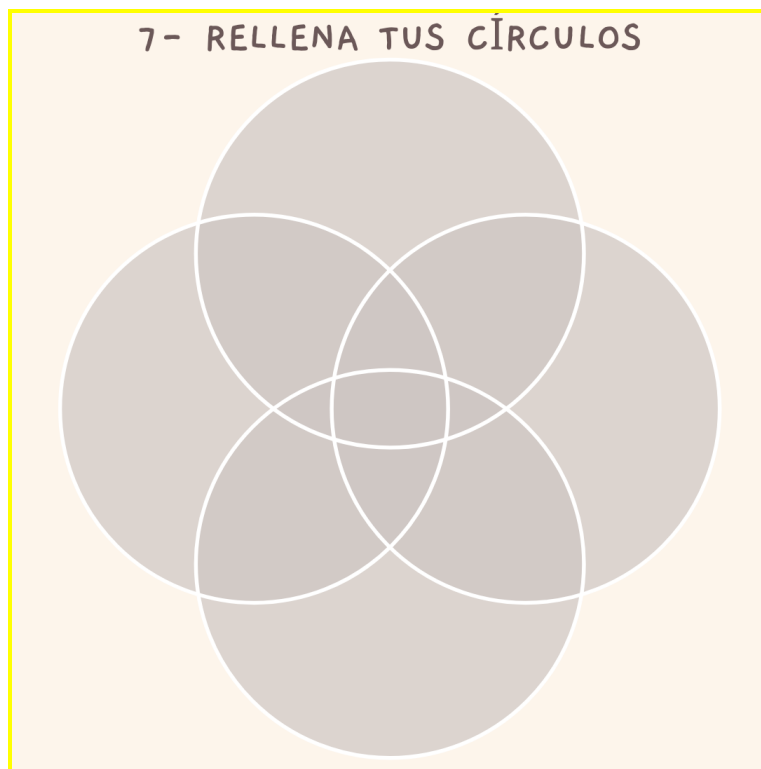


5-EN LA INTERSECCIÓN ESTÁ TU IKIGAI



6-LOS TRIÁNGULOS DE INTERSECCIONES DE 3 ÁREAS





Espero que este pequeño y revelador ejercicio te haya aportado información valiosa sobre ti misma y el punto en el que te encuentras.

Si tu vida se desarrolla en esa zona central y están las cuatro zonas alineadas, ¡enhorabuena!

Si, por el contrario, no consigues tener claridad, necesitas una persona que te guíe y acompañe en este camino de autoconocimiento y desarrollo personal, aquí estoy, al servicio.



Recuerda que **todo está en nosotros, en nuestro interior**. Y está en nuestras manos el empezar a conocernos mejor, mirar hacia adentro.

Tengo ejercicios para poder trabajar y acompañarte desde mi experiencia, no te voy a enseñar nada que yo no haya probado previamente.

No me creas nada, ¡compruébalo tú!

Cuando tú cambias, todo cambia. Yo soy un fiel reflejo de ello y me encantaría que tú también lo fueras.

Si no quieres hacer este proceso sola estarás acompañada por mí y otras muchas personas en tu misma situación.

Quiero formar una **tribu de personas que caminemos juntas hacia nuestros propósitos de vida libres de cargas.**

Pertenecer a una tribu te da fuerzas, confianza, entusiasmo, compromiso, impulso...

Si yo pude, tú también puedes, yo te mostraré el camino, ya he caminado por ahí antes.

¡Te esperamos en la Tribu Caminantes!

 **Email:** hablamos@veronicapousada.com

 **WhatsApp:** [+34 658624821](https://wa.me/34658624821)

 **Web:** veronicapousada.com

 **Grupo de Telegram de la Tribu Caminantes:** [Telegram](#)

 **Redes Sociales:** [Instagram](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#)



Profundizar en ese camino hacia el interior, el camino más difícil, pero el más satisfactorio de nuestra Vida.

Cómo te puedo acompañar:

- Mentorías individuales online conmigo sueltas
- Mentorías individuales online conmigo Pack de 3
- Programa RTP-0: Reconoce Tu Propósito en 21 días online con 3 mentorías
- Programa RTP-sin: Reconoce Tu Propósito en 21 días online sin acompañamiento
- Programa Disfruta tu Camino de Vida con Propósito
- Mentorías experienciales en el RTP-Camino de Santiago (durante 4 o 5 días) Mi acompañamiento + ejercicios + mentorías grupales
- Talleres y masterclasses de varias temáticas: metafísica, física cuántica, geometría sagrada, mentalidad, hábitos, emprendimiento, inversiones, etc. todos ellos enfocados desde desarrollo personal, autoconocimiento, espiritualidad y PROPÓSITO.

Te invito a cubrir este formulario para saber qué temática te interesa:

[Formulario temáticas talleres y masterclass](#)