



**IKIGAI**

**guía práctica**

**TRANSFORMA TU PASIÓN  
EN TU RAZÓN DE SER Y  
ALCANZA LA VERDADERA  
PROSPERIDAD**



[www.indigokoncept.com](http://www.indigokoncept.com)

@indigokoncept

@sablesloquetedigo



# ¿SIENTES QUE TRABAJAS MUCHO PERO LOGRAS POCO?

**Quizás necesitas cambiar el rumbo, no la intensidad**

A veces, la vida parece ir bien, tienes un trabajo, amigos, momentos felices... pero hay algo en el fondo de tu corazón que te dice que falta algo. Es como si tu día a día estuviera incompleto, como si caminaras sin un destino claro. Tal vez no sabes cómo explicarlo, pero sabes que lo sientes

**Lo que estás buscando tiene un nombre, aunque  
tal vez no lo sabías**





# ¿QUÉ ME FALTA PARA SER FELIZ? , ¿POR QUÉ NO AVANZO EN LA VIDA?

---

**QUIZAS TE HACE FALTA** esa chispa, ese propósito que hace que cada mañana te levantes con ilusión saber que lo que haces tiene sentido

Esta sensación de propósito la llaman IKIGAI y no, no es una idea mágica ni un cliché vacío; es una brújula que te ayuda a entender qué amas, en qué eres bueno, qué necesita el mundo de ti y cómo puedes vivir de ello. Cuando encuentras tu Ikigai, la vida deja de ser un cúmulo de tareas para convertirse en un camino lleno de propósito

**SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ, DÉJAME DECIRTE ALGO:  
NO ESTÁS PERDIDO, SOLO NECESITAS ORIENTACIÓN**

Esta guía es ese amigo que te escucha y te ayuda a poner en orden tus pensamientos. A través de preguntas simples, ejemplos reales y ejercicios prácticos, te acompañará en el proceso de descubrir eso que te falta, eso que da sentido a tu vida

**¿Estás listo para dar el primer paso?** Si sientes que la vida puede ser más que lo que vives ahora, esta guía es para ti. No tienes que tener todas las respuestas; solo la voluntad de empezar. Tu nuevo camino comienza aquí



# ORÍGENES HISTÓRICOS DEL IKIGAI

El término **Ikigai** se remonta al período Heian (794-1185) en Japón. La palabra se compone de "iki" (vida) y "gai" (valor), donde "gai" proviene de "kai", que significa concha en japonés, algo que se consideraba muy valioso en esa época. Así, Ikigai se traduce literalmente como **"valor en la vida" o "razón para vivir"**

La psiquiatra Mieko Kamiya es una figura fundamental en la conceptualización moderna del kigai. En la década de 1950, mientras trabajaba con pacientes con lepra, Kamiya observó cómo algunos de sus pacientes mantenían una fuerte esperanza y sentido en sus vidas a pesar de sus graves condiciones. Ella identificó que este sentido de vida, que llamó Ikigai, era crucial para la resiliencia y la motivación de las personas para seguir adelante en circunstancias adversas



El verdadero Ikigai, según Mieko Kamiya, es una búsqueda constante de significado y conexión con uno mismo y el mundo que nos rodea



# EL SENTIMIENTO DEL IKIGAI "IKIGAI-KAN",

Esta filosofía sugiere que el Ikigai es una experiencia vivida que surge de una conexión profunda con lo que realmente importa en la vida

**El Ikigai abarca varias dimensiones importantes:**

**Sensación de logro:** El sentimiento de haber alcanzado algo significativo

**Relaciones significativas:** La importancia de las conexiones personales y comunitarias

**Bienestar físico:** Mantener una salud física adecuada

**Libertad:** La capacidad de hacer elecciones que resuenen con tus valores

**Crecimiento personal:** La búsqueda constante de desarrollo y mejora

**Contribución social:** El deseo de contribuir al bienestar de los demás y de la sociedad en general



# EL SENTIMIENTO DEL IKIGAI "IKIGAI-KAN",

## UNA FILOSOFÍA DE VIDA Ken Mogi

El proceso de encontrar el Ikigai no es algo que se logre de la noche a la mañana. Es una exploración continua y profunda de uno mismo y del mundo. Ken Mogi, en su libro "**Ikigai esencial**", describe cinco pilares para esta búsqueda:

- 1. Comenzar con humildad:** Reconocer que el camino hacia el Ikigai es largo y que siempre hay algo nuevo que aprender
- 2. Renunciar al ego:** Dejar de lado el ego y centrarse en lo que realmente importa
- 3. Armonía y sostenibilidad:** Vivir en armonía con uno mismo y con los demás, promoviendo un estilo de vida sostenible
- 4. El placer de los detalles:** Encontrar alegría en las pequeñas cosas de la vida
- 5. Ser conscientes del momento presente:** Vivir en el aquí y ahora, apreciando cada momento



# ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE TU VIDA?

El propósito se refiere a la razón de ser de tu vida. Aquello que te mueve y motiva para llegar a un estado de máximo bienestar. Para unos es la felicidad, para otros es aquello que da sentido a su vida

Según la cultura japonesa, todos tenemos una razón de ser, una razón para levantarte cada mañana, un motivo para disfrutar de la vida, un motivo para volverte a levantar cada vez que te caes. A esa razón de ser la llaman **"IKIGAI"**






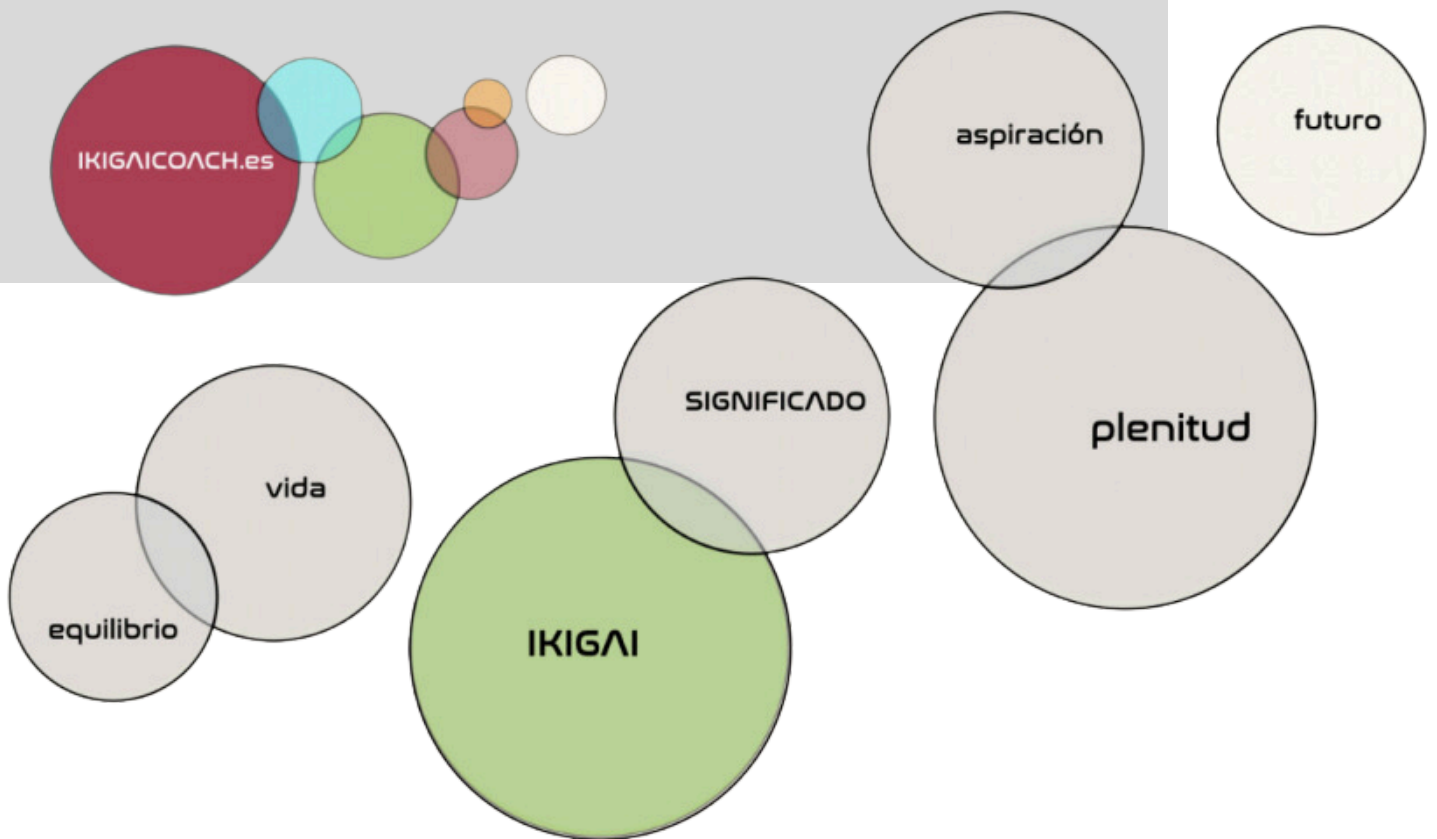
# MIEKO DEFINE EL IKIGAI DESDE DOS PUNTOS DE VISTA

1. La fuente o origen de un sentimiento de felicidad o satisfacción (ikigai): una actividad que realizas, una persona a la que quieres ...
2. El estado de ánimo: es decir que uno siente cuando experimenta ese estado de ánimo o sentimiento (ikigai-kan)

El ikigai-kan y el sentido de la vida. Viktor Fankl. Creía que las fuentes de esos estados de ánimo deberían ser consistentes con la identidad de las personas, las cuáles les permiten expresar su verdadero yo



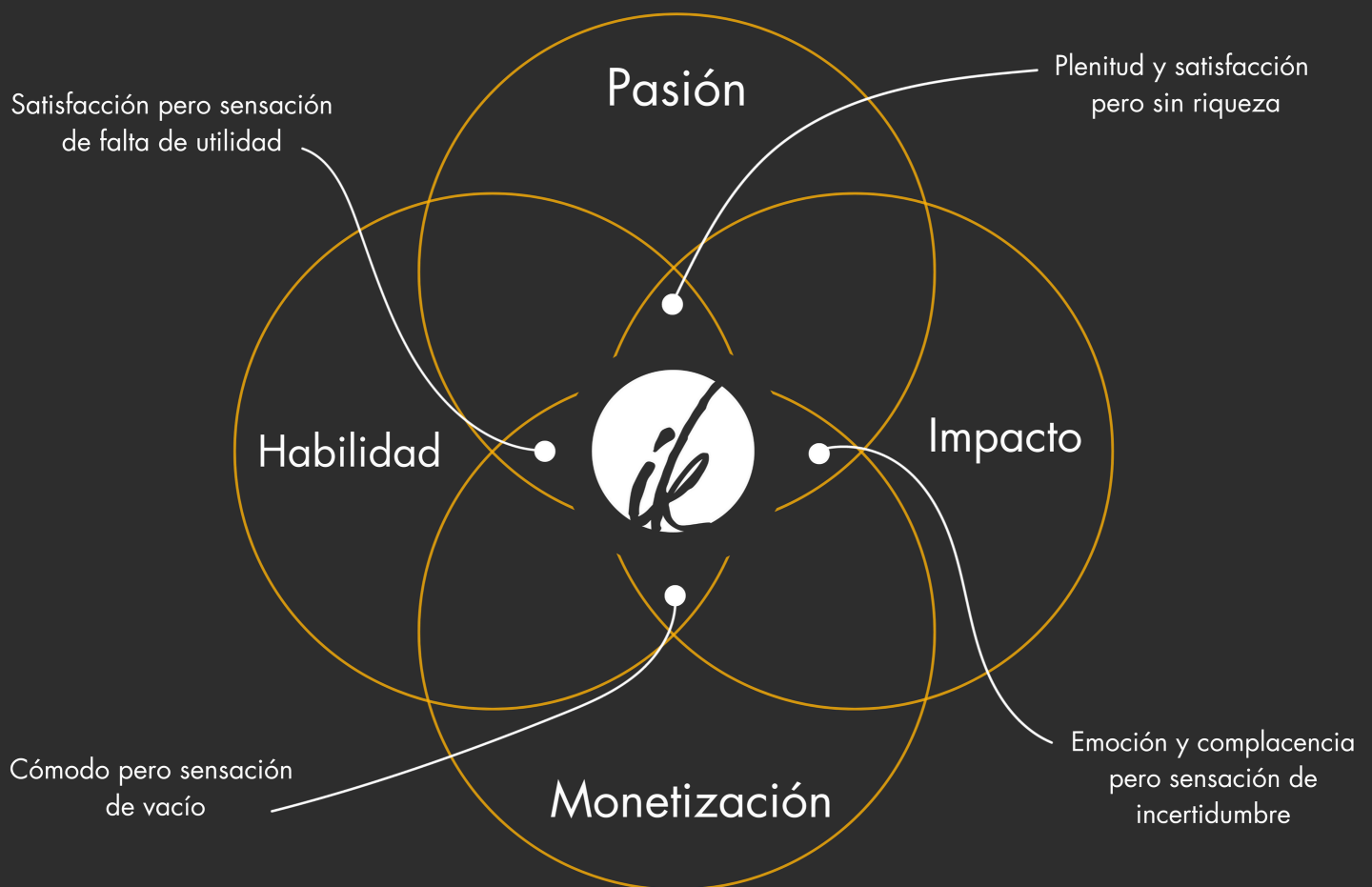
# TU RAZÓN DE SER



Tu razón de ser es aquello que te permite mirar hacia el futuro sin importar cómo te sientes en ese momento. Es lo que te da fuerza, resistencia y esperanza cuando ocurre un contratiempo o una tragedia. Es una fuente de energía y luz interior que te hace seguir adelante. Un motivo para disfrutar de las pequeñas cosas de la vida



# TU RAZÓN DE SER



# EN JAPÓN, EL IKIGAI NO ES SIMPLEMENTE UN CONCEPTO

Es una práctica vivida y apreciada en la vida cotidiana. Se considera un pilar fundamental para una existencia significativa y equilibrada. La filosofía del ikigai alienta a las personas a encontrar un propósito que no solo les beneficie a ellas mismas, sino que también tenga un impacto positivo en su comunidad y en el mundo en general

La vida japonesa, con su énfasis en la armonía y el equilibrio, refleja esta búsqueda constante del ikigai. Desde las tradiciones familiares hasta las prácticas laborales y comunitarias, el ikigai permea todas las facetas de la vida, ofreciendo un marco para vivir con integridad, satisfacción y propósito



# Tu Propósito, tu camino

un regalo para descubrir tu ikigai

A partir de este momento, queremos ofrecerte algo especial: un espacio dedicado a ti. En las próximas páginas, encontrarás herramientas y ejercicios diseñados para guiarte en la exploración de tu ikigai, esa razón única que da sentido a tu vida. Este es un regalo para que reflexiones, te conectes contigo mismo y descubras tu propósito. Porque creemos que dentro de cada persona hay una respuesta única, una chispa que ilumina el camino hacia una vida plena y significativa. **Es tu momento de descubrir y comenzar a vivir con propósito**





# 7 CLAVES PARA TRANSFORMAR TU VIDA

## UN VIAJE HACIA TU PROPÓSITO Y REALIZACIÓN PERSONAL

No importa en qué momento de tu vida te encuentres, ya sea que estés enfrentando una situación difícil, buscando re enfocar tu propósito, o queriendo potenciar tu camino, aquí te ofrecemos una guía para la reflexión. A partir del análisis de estas figuras icónicas, hemos identificado 7 puntos esenciales que pueden ayudarte a iniciar tu propio viaje hacia el descubrimiento y la realización personal:

- 1. pasión y vocación:** Descubre lo que realmente te mueve y convierte esa pasión en tu brújula
- 2. superación de desafíos:** Los obstáculos son inevitables, pero es a través de la superación de estos que crecemos y nos fortalecemos
- 3. innovación y creatividad:** Encuentra nuevas formas de abordar los desafíos y de expresar tu verdadero yo
- 4. impacto social y cultural:** Usa tu influencia, por pequeña que parezca, para generar un cambio positivo en tu entorno
- 5. resiliencia y persistencia:** La clave está en no rendirse, en seguir adelante con determinación, incluso cuando las cosas se pongan difíciles
- 6. integridad y autenticidad:** Mantente fiel a ti mismo y a tus valores, sin importar las presiones externas
- 7. contribución al bien común:** Busca maneras de que tu éxito también beneficie a otros, dejando una huella positiva en el mundo

**Inicia tu camino hacia la reflexión y descubre cómo estos principios pueden transformar tu vida**

# ¿Cómo descubrir tu pasión?

Para comenzar a descubrir tu Ikigai, es esencial identificar lo que realmente te apasiona. Este capítulo te guiará a través de ejercicios diseñados para explorar lo que amas hacer

Tómate un momento para recordar a esa persona especial, esa situación memorable o ese lugar significativo que siempre te hace sonreír. Piensa en lo que sientes cuando recuerdas esos momentos o cuando te involucras en esa actividad que te llena de alegría

**¿Qué temas te hacen sentir bien y hablar, incluso sin preparación previa?**

**¿Qué hacías cuando eras niño que te hacía sentir vivo?**

Si el dinero no fuera un problema, ¿a qué te dedicarías?

**¿Qué experiencias o actividades te llenan de energía?**

**Diario de autodescubrimiento:** Dedicar tiempo semanalmente para escribir sobre tus experiencias, sentimientos y descubrimientos relacionados con tus pasiones y habilidades

# **!Todos tenemos una habilidad!**

**Aquí tienes algunas preguntas basadas en teorías de autoconocimiento y psicología que pueden ayudarte a identificar tus mayores habilidades:**

## **¿Qué actividades disfrutas tanto que el tiempo parece volar?**

La teoría del flujo de Mihály Csíkszentmihályi sugiere que cuando estás completamente inmerso en una actividad, estás utilizando tus habilidades al máximo. Reflexiona sobre esos momentos en los que te sientes totalmente concentrado y satisfecho, ya que es probable que estas actividades estén relacionadas con tus habilidades innatas

## **¿Qué tareas o actividades aprendo rápidamente o de manera intuitiva?**

Según Howard Gardner y su teoría de las inteligencias múltiples, todos poseemos diferentes tipos de inteligencia (lingüística, Lógica-matemática, espacial, musical, etc.). Pregúntate qué tipo de tareas o actividades tiendes a aprender rápidamente o entender con facilidad. Esto podría indicar una habilidad o tipo de inteligencia dominante en ti

## **¿Qué desafíos me resultan emocionantes en lugar de intimidantes?**

Las habilidades suelen estar ligadas a actividades que disfrutas y en las que te sientes cómodo enfrentando desafíos. Pregúntate qué tipo de problemas o tareas te emocionan, en lugar de causarte ansiedad o miedo. Esto puede ayudarte a identificar áreas donde tus habilidades brillan



# !Todos tenemos una habilidad!



## **Qué tipo de elogios o retroalimentación positiva recibo de los demás?**

El feedback de amigos, familiares o colegas puede ser una fuente valiosa de información sobre tus habilidades. Pregunta a las personas cercanas qué consideran que haces excepcionalmente bien o en qué confían en ti. Este tipo de retroalimentación puede darte pistas sobre tus talentos naturales

## **¿Qué habilidades uso en situaciones difíciles o cuando necesito ayudar a otros?**

Las habilidades más valiosas suelen salir a la luz en momentos de crisis o cuando ayudas a otros. Reflexiona sobre las situaciones en las que has sido capaz de resolver problemas o ayudar a alguien de manera efectiva. Esto puede revelar habilidades prácticas y emocionales que posees

Incorporando estas preguntas en una práctica de autoconocimiento, puedes empezar a desentrañar en qué eres realmente bueno y cómo esas habilidades pueden ser aplicadas en tu vida personal y profesional.

# !Contribuir al mundo!

Tu Ikigai se encuentra en la intersección de lo que amas, en lo que eres bueno y en cómo puedes contribuir positivamente al mundo. Este capítulo te orientará a reflexionar sobre cómo resolver problemas que afectan a otros y a crear una propuesta de valor significativa

## **Identifica problemas o necesidades**

Pregúntate, ¿qué problemas o necesidades del mundo realmente te conmueven? Reflexiona sobre situaciones que te generan empatía o te motivan a actuar. Esto podría ir desde problemas ambientales hasta situaciones sencillas como hablar con personas mayores, o realizar acciones sociales o económicas

## **Aportación personal**

Piensa en cómo tus habilidades y pasiones podrían contribuir a resolver estos problemas

**¿Cómo puedes usar lo que sabes hacer para marcar una diferencia, ya sea en tu casa, con tus amigos, la comunidad o a nivel global?**

Identifica acciones concretas que podrías tomar, ya sean pequeñas o grandes

## **Causas que te mueven**

Reflexiona sobre las causas que te hacen sentir indignación o un fuerte deseo de actuar. Estas emociones pueden ser un indicativo de áreas donde tu contribución podría ser más significativa.

Pregunta: **¿Qué cambios desearías ver en el mundo?**

# !Contribuir al mundo!

## **Personas o grupos a los que apoyar:**

¿Hay un grupo de personas o una comunidad específica a la que te gustaría ayudar? Esto podría ser desde niños, ancianos, personas en situación de pobreza, o incluso el bienestar animal. Definir a quién quieres ayudar puede guiarte hacia un propósito más claro

## **Aportes pequeños pero significativos:**

Piensa en maneras simples en que podrías contribuir al bienestar de otros. No siempre es necesario hacer grandes cambios; a veces, pequeños gestos pueden tener un impacto significativo. Reflexiona sobre cómo actos de servicio, voluntariado o simplemente ser un apoyo emocional para alguien, pueden ser formas válidas de contribuir





descubre casos reales de  
personas que han  
descubierto su razón de  
ser **@sablesloquetedigo**



# Exploración de oportunidades

Para afinar esta conexión entre tus habilidades y lo que el mundo necesita:

Participa en actividades comunitarias Sal de tu zona de confort y participa en actividades comunitarias, conferencias o seminarios relacionados con las causas que te interesan. Esto te permitirá identificar cómo tus habilidades pueden satisfacer las necesidades de los demás

Busca conferencias cursos que podrías hacer en los próximos 6 meses





# Desarrollo de una Propuesta de Valor

Con la información recopilada de tus reflexiones y experiencias, crea una propuesta de valor que defina cómo tu combinación única de habilidades y pasiones puede contribuir de manera efectiva.

**Pregúntate:**

**¿Cómo puedo ofrecer algo que otros realmente necesiten, pueda contribuir a sus vidas y deseen pagar?**

# Vivir de tu habilidad y lo que amas hacer

Para ayudarte a concretar cómo monetizar tu propuesta de valor, aquí tienes 5 pasos clave con acciones concretas que puedes implementar:

**Reconoce y potencia tu valor personal**

**Acción:** Dedicar tiempo a reflexionar sobre tus habilidades, conocimientos y talentos. Haz una lista detallada de todo aquello en lo que destacas y por lo que los demás suelen buscar tu ayuda o consejo. Este es tu valor único

**Clave:** Cree firmemente en ti mismo y en lo que ofreces. Si tú no lo haces, será difícil que otros lo hagan. Recuerda que las personas están dispuestas a pagar por algo que consideren valioso, y ese valor comienza con tu autopercepción



A man in a dark suit and tie is walking away from the camera on a city street. He is carrying a dark briefcase in his right hand. The street is lined with ornate, multi-story buildings. In the background, a tall, modern skyscraper with a clock tower is visible. The sky is a mix of dark and light tones, suggesting dusk or dawn. The overall mood is professional and contemplative.

# Identifica tu mercado y necesidades

**Acción:** Investiga quiénes serían tus clientes ideales y qué problemas enfrentan que tus habilidades podrían resolver. Analiza a la competencia y descubre cómo podrías diferenciarte

**Clave:** Encuentra un nicho donde puedas destacar. Al identificar un segmento específico de personas que necesitan lo que tú ofreces, puedes enfocarte en darles soluciones personalizadas que te hagan indispensable

# Diseña tu propuesta de valor única

**Acción:** Crea una propuesta que comunique claramente lo que ofreces y cómo resuelve un problema específico. Asegúrate de que sea atractiva y que resalte los beneficios que los clientes obtendrán al elegirte

**Clave:** Responde a la pregunta: "¿Por qué deberían elegirte a ti y no a otra persona?" Tu propuesta de valor debe ser clara, convincente y enfocada en el cliente

# Establece una estrategia de precios

**Acción:** Evalúa el mercado para establecer un precio competitivo que refleje el valor de tus servicios o productos. No tengas miedo de cobrar lo que vales; es mejor tener menos clientes pagando bien que muchos que paguen poco

**Clave:** Asegúrate de que tu precio refleje tu valor y el impacto que generas. Considera la opción de ofrecer diferentes niveles de servicio o productos para captar diferentes segmentos del mercado

# Implementa y ajusta tu Plan de Monetización

***Acción:*** Comienza a ofrecer tus productos o servicios. Utiliza estrategias de marketing digital para alcanzar a tu audiencia y no tengas miedo de ajustar tu plan según la retroalimentación y los resultados.

***Clave:*** La implementación es clave. No te quedes solo en la planificación; comienza con pequeños pasos y ajusta sobre la marcha. La acción constante es lo que te llevará al éxito.

Siguiendo estos pasos, podrás transformar tus talentos y pasiones en una fuente de ingresos sostenible y vivir plenamente de tu Ikigai.



# Viviendo en Plenitud

Alinear todos los elementos de tu vida hacia tu Ikigai es esencial para vivir con propósito, equilibrio y satisfacción. Este capítulo te guiará para integrar tus pasiones, habilidades, misión y vocación en una existencia coherente y plena

**¿Cómo se cruzan tus pasiones, habilidades, misión y vocación?**

**¿Qué puedes hacer hoy para vivir más en sintonía con tu Ikigai?**

**¿Qué cambios necesitas hacer en tu vida para priorizar este propósito?**

**¿Qué te está impidiendo vivir plenamente tu Ikigai?**

**¿Cómo medirás tu progreso en este viaje hacia una vida más alineada y significativa?**

## **Red de apoyo**

Rodéate de personas que compartan tus valores e intereses. Las conexiones significativas pueden brindarte oportunidades y el apoyo necesario para vivir conforme a tu Ikigai

# INDIGO KONCEPT

## HOW WE ARE

Guiamos a profesionales y empresas en la creación de marcas con propósito

Diseñamos los pilares de la construcción de tu marca creando estrategias de branding y comunicación que reflejan tu esencia, tu razón de ser

## AYUDÁNDOTE A:

**POTENCIAR** tus ventas

**IMPULSAR** a tu equipo

**CONECTAR** con tus clientes

**MONETIZAR** la inversión en tus canales digitales



si quieres conocer como  
los celebrities han  
encontrado su ikigai  
**@ikigaicelebrities**



Gracias por existir...

Síguenos en

@indigokoncept

@sablesloquetedigo

@ikigai-indigokoncet



hablemos@indigokoncept.com