

# Meditación para descubrir tu Propósito de Vida, tu Ikigai

Por Diana Árbol de Ikigai Healing



Cumplimenta la siguiente guía mientras realizas este ejercicio de meditación que te ayudará a descubrir tu Ikigai. Escribe en cada caso si es un pensamiento que viene de la Voz del Alma o de la Voz del Ego

## Tus dones y talentos unidos a tu servicio

- Virtudes que otras personas han apreciado en ti, experiencias en las que has sido fuente de inspiración o de ayuda para tu entorno.

## **Tus dones y tu pasión unidos a tu servicio**

- Momentos en los que ayudaste a ciertas personas de manera que te resultó muy fácil y natural hacerlo, que te salió del corazón.

## **Tus pasiones y vocaciones**

- Experiencias en tu vida laboral o de estudiante donde te dabas cuenta de que había ciertas actividades que te fascinaba hacer y otras que no tanto.

## **Tu Ikigai desde los ojos del otro**

- Situaciones donde las personas de tu entorno te decían durante tu juventud o tu infancia que tú valías para algo en concreto, que te veían haciendo algo especial cuando fueras mayor.

## **Tu Ikigai desde tu experiencia**

- A qué actividades te gusta dedicarte, donde desarrollas tu creatividad y tus dones, en total conexión con tu pasión, donde aportas lo mejor de ti, y a la vez, te interesa tanto que pueden pasar las horas sin darte cuenta.

## **Tu Ikigai desde los ojos de tu Alma y tus Guías**

- ¿Cómo será tu futuro? ¿Cómo podrás manifestar tus dones y tus pasiones en forma de un servicio al prójimo que pueda proporcionarte prosperidad y plenitud?

## **Tu máximo potencial**

- Situación ideal donde llegarás si te entregas a tu destino para cumplir tu Propósito en la vida con plenitud y felicidad.

## La comunicación con tus Guías, reforzando tu Intuición

- Momentos de contacto con tus guías y tu Ikigai. Señales de comunicación que te han mandado en los eventos que han ido sucediendo en tu vida, en las personas con las que compartías mágicos momentos, o a través de las sensaciones físicas de tu cuerpo que te transmitían la sensación de confirmación, de paz y de bienestar.

## El pacto con tu Alma para cumplir tu Ikigai

- Sello del compromiso que has realizado con tus Guías a través del acuerdo que has verbalizado.

Anclaje de ese pacto

**Compromiso de tu Alma para manifestar tu Ikigai**