

CHUBB®



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

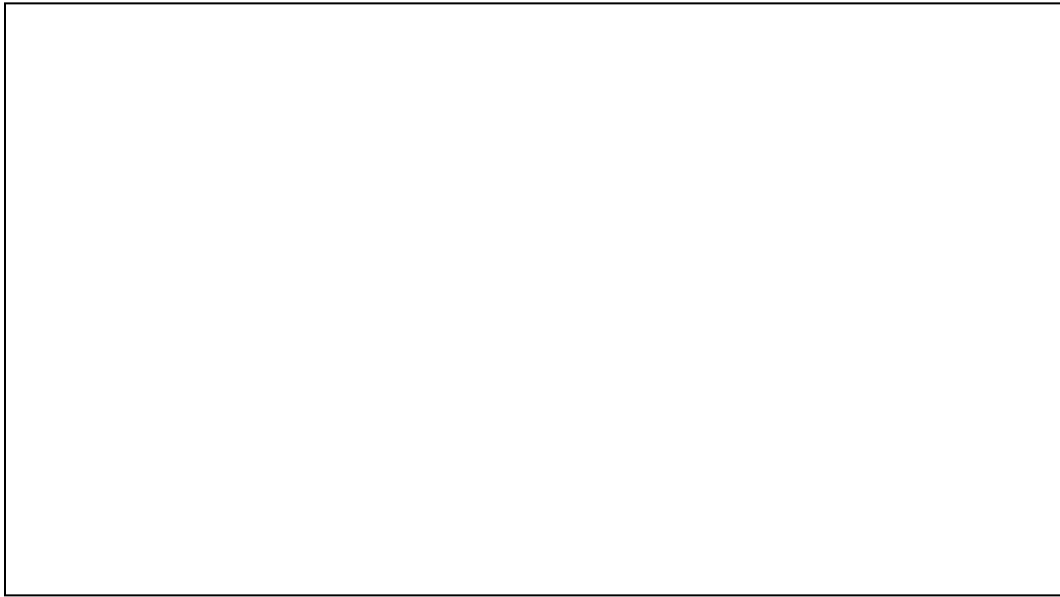
Actividad.

Tema 4. Propósito de Vida: Plan de crecimiento y desarrollo personal.

En esta actividad se reflexionará sobre el tema de propósito de vida a través de una experiencia vivida.

Instrucciones:

1. Recuerda uno de los mejores días que has vivido, aquel en el que has sentido que te encuentras en tu mejor versión, que disfrutaste lo que hiciste o experimentaste un logro y descríbelo.



2. Reflexiona y responde a las preguntas:
¿Dónde te encontrabas? ¿Con quién o quiénes estabas? ¿Qué te encontrabas haciendo?
¿Qué emociones estuvieron presentes ese día? ¿Cómo describirías la mejor versión de ti misma?



3. Redacta un párrafo en el que enuncies una definición de tu propósito de vida, siguiendo la metodología IKIGAI que se expuso en el tema (Pasión+Vocación+Profesión+Misión).



Recuerda que para descubrir tu ikigai o propósito debes hacerte las siguientes preguntas:

- **Aquello que amas:** ¿Qué es lo tuyo? ¿Qué disfrutas hacer? Si te quisieran describir por aquello que amas ¿Qué sería?
- **Lo que crees que el mundo necesita:** ¿Qué le darías o quitarías al mundo para que fuera un mundo mejor?
- **Aquello por lo que te pueden pagar.** Imagina que te pueden pagar muy bien por aquello que realizas, ¿Qué ocupación elegirías?
- **¿En qué eres buena?** ¿Por qué motivos te gustaría que acudieran a ti?