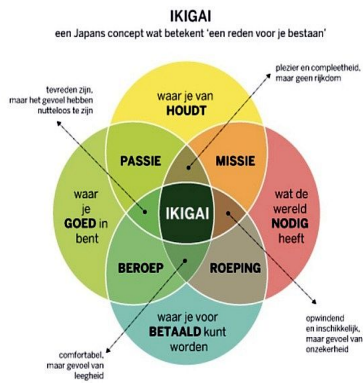




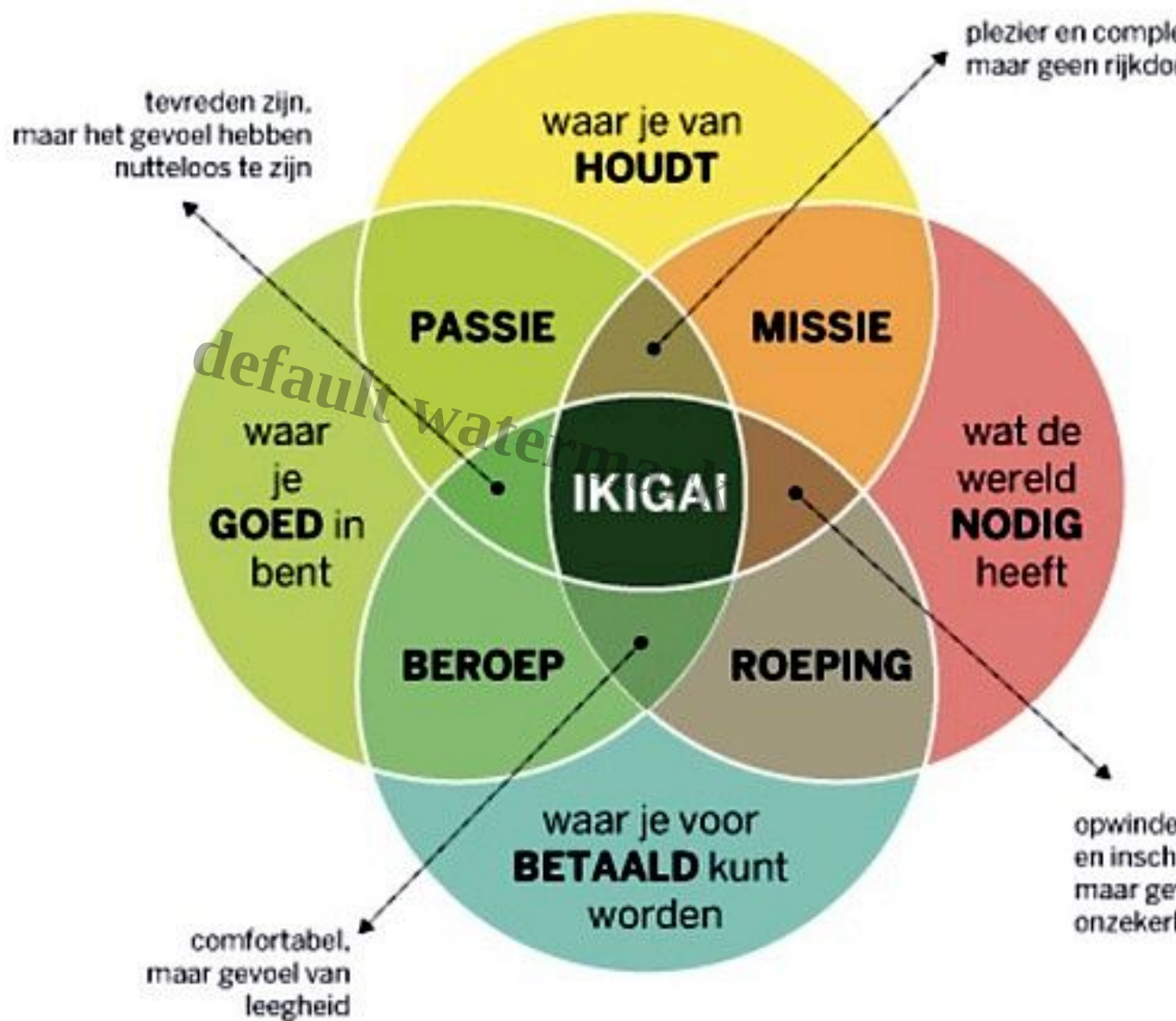
Ikigai â?? vind je reden van bestaan

Beschrijving

Ikigai is een Japans begrip dat vrij vertaald betekent â??reden van bestaanâ??. Het wordt vaak voorgesteld als een Venn-diagram met vier cirkels: waar je van houdt, waar je goed in bent, wat de wereld nodig heeft, en waar je voor betaald kunt worden. Het snijpunt van deze vier cirkels is je ikigai, oftewel je levensdoel. Men gelooft dat het vinden van je ikigai kan leiden tot een gevoel van vervulling en geluk.

IKIGAI

een Japans concept wat betekent 'een reden voor je bestaan'



Vier kernprincipes

Ikigai heeft vier kernprincipes waarmee je je levensstijl kunt veranderen. De principes zijn met name goed te hanteren voor mensen die op zoek zijn naar een betere balans tussen werk en privé.

Dit zijn ze;

- **Waar je van houdt:** Dit verwijst naar de dingen die je blij en gelukkig maken en je het gevoel geven dat je leeft. Dit kunnen hobby's, interesses of passies zijn die je altijd al hebt willen nastreven.
- **Waar je goed in bent:** Dit verwijst naar de vaardigheden, talenten en capaciteiten die je in de loop der tijd hebt ontwikkeld en die je van nature hebt. Het kan iets zijn waar je altijd al goed in bent geweest, of iets dat je door oefening hebt geleerd.
- **Wat de wereld nodig heeft:** Dit verwijst naar de dingen die nodig zijn in de wereld, zoals een bepaalde vaardigheid, product of dienst. Het gaat erom een bijdrage te leveren om de problemen in de wereld te identificeren en manieren te vinden om ze op te lossen met jouw passies en vaardigheden.
- **Waarvoor je betaald kan worden:** Dit verwijst naar het vermogen om je passies, vaardigheden en oplossingen om te zetten in een duurzame bron van inkomsten. Het gaat erom een manier te vinden om de kost te verdienen terwijl je doet waar je van houdt en wat de wereld nodig heeft.

Het snijpunt van deze vier principes is je **Ikigai**, je levensdoel. Het bereiken van ikigai gaat niet alleen over het vinden van een baan of carrière, maar over het vinden van een manier om een bevredigend leven te leiden, waarin je gelukkig kunt zijn en een gevoel van betekenis en doelgerichtheid hebt.

Positieve effecten

Ikigai kan verschillende positieve effecten hebben op iemands leven. Enkele van deze effecten zijn:

- Verhoogd gevoel van doel en vervulling in het leven. Het zal nieuwe sociale kringen openen en een positieve kijk geven op het leven.
- Verbeterde werktevredenheid en welzijn wat zorgt voor plezier in de dagelijkse activiteiten.
- Grotere motivatie en betrokkenheid bij je werk. Dit zal leiden tot betere prestaties op de werkvloer en een succesvollere carrière.
- Betere geestelijke en lichamelijke gezondheid door vermindering van stress wat de kans op burn-outs en andere klachten kan verlagen.
- Een gevoel van evenwicht en harmonie in je dagelijkse activiteiten. Minder *Fear Of Missing Out* en meer genieten van het heden.
- Meer veerkracht bij de uitdagingen van het leven. Je zal die extra stap durven te zetten en zo nieuwe levels bereiken in het leven.
- Een gevoel van verbondenheid met de wereld. Meer nadenken over wat nu echt bijdraagt aan een goede en gezonde wereldorde.

Ikigai is geen magische oplossing voor alle problemen en het zal tijd en moeite kan kosten om je ikigai te vinden, maar als het eenmaal gevonden is, kan het een aanzienlijke invloed hebben op de algehele welbevinden.

Wabi-Sabi

Het begrip ikigai is nauw verbonden met de Japanse filosofie van *wabi-sabi*, de aanvaarding van vergankelijkheid en onvolmaaktheid. Volgens deze filosofie ligt de schoonheid van het leven in zijn onvolkomenheden en de vluchtige momenten die het uniek maken. Ik had het al over wabi-sabi elders op deze site.

Datum aangemaakt

2023/04/27

default watermark