

BESCHRIJVING:

Ikigai is een Japans concept dat staat voor 'de reden waarom jij 's ochtends je bed uitkomt'. Ikigai is een samenvoeging van de woorden 'iki', wat leven of levend betekent, en 'kai' (uitgesproken als gai), wat staat voor waarde, effect, resultaat of nut.

Het ikigai-model bestaat uit vier cirkels:

- » Waar hou je van?
- » Waar ben je goed in?
- » Wat heeft de wereld nodig?
- » Waarvoor kan je betaald worden?

Daar waar de vier cirkels overlappen, vind je je '**ikigai**'.

MODEL



WERKWIJZE

Vul de cirkels op het diagram met steekwoorden, ideeën, afbeeldingen of zinnen die er voor jou horen. Geef dat proces tijd en hou je blik open.

Jouw ikigai ligt in het midden van de onderling verbonden cirkels: iets doen waar je goed in bent, dat iets bijbrengt aan de planeet, dat je dolgraag doet en waar je ook de kost kan mee verdienen. Zodra je ontdekt hebt wat je ikigai is, kan je actie ondernemen om ernaar te leven.

Als je op één gebied tekortkomt, mis je niet alleen het potentieel van je leven maar ook je kans om een lang en gelukkig leven te leiden.