



## Ikigai

### Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Vanaf deze week gaan we het nog wat praktischer aanpakken en brengen we ons eigen ikigai in kaart. Letterlijk. Het model dat gehanteerd wordt, staat hieronder. Deze week kijken we naar het bovenste deel: dat waar je van houdt.





Sommige mensen kunnen in 1 vloeiende beweging opschrijven waar ze van houden. Anderen hebben een kleine aanloop nodig. Minstens zo belangrijk als de opsomming waar je van houdt, is het inzicht waarom dit zo is. Dat brengt de dieperliggende motieven aan de oppervlakte.

Het Ikigai Werkboek, geschreven door Bettina Lemke, biedt talloze vragen om jezelf op gang te helpen. Het eerste deel beschrijft nog de achterliggende filosofie en elementen, die we ook in het andere boek lazen. In deel 2 wordt het concreter.

---

Mijn 3 lievelingsboeken zijn:

1. ....
2. ....
3. ....

Dit boek bevalt mij zo goed, omdat.....

1. ....
2. ....
3. ....

Doe hetzelfde voor je 3 lievelingsfilms of -toneelstukken.

Ga tenslotte kijken of je in je antwoorden bepaalde thema's kunt ontdekken. Gaat het bijv. om een bepaalde stijl, een bepaalde aanpak, een bepaald onderwerp, (non)fictie, etc.

Themalijst

.....

.....

.....