



## Ikigai

### Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Vanaf vorige week pakken we het nog praktischer aan en brengen we ons eigen ikigai in kaart. Deze week kijken we iets meer naar de bijdrage aan de wereld.

De opdracht van deze week is om je wat nader in contact te brengen met je dankbaarheid. Een oefening die door Martin Seligman is beschreven in zijn boek *Flourish. A new understanding of happiness and wellbeing – and how to achieve them*. Emily Esfahani Smith benoemt verbinding als een van de 4 pijlers in haar boek *De kracht van betekenis*. En een besef van verbondenheid leidt weer tot dankbaarheid. Uit het Ikigai Werkboek, p.58: “Dankbaarheid voelt minder spectaculair als verliefdheid of een snel voorbijgaand geluksgevoel maar het laat ons wel tot onszelf komen en smeedt een directe verbinding met de wereld. Het gevoel van dank is nooit uitsluitend op onszelf gericht. Dank is op iets of iemand gericht en juist daarom zo vervullend. Wie zich regelmatig bezint op de dingen waarvoor hij dankbaar is, staat open voor het leven en de eigen zingeving, en schept daarmee een voorwaarde voor echte, blijvende tevredenheid.”

---

Drie mooie dingen/situaties/mensen die ik op deze dag heb meegemaakt en waar ik dankbaar voor ben:

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

Hoe kwam het zover? Welke betekenis hebben ze voor me? Hoe kan ik in de toekomst nog meer van zulke belevenissen/ontmoetingen hebben?

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