



## Ikigai

### Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Deze maand (november) brengen we ons eigen ikigai in kaart. Zoals we vorige week zagen noemt Emily Esfahani Smith 4 pijlers in haar boek *De kracht van betekenis* om een betekenisvol leven te leiden.

De ene was verbondenheid, die we oefenden met de herinnering aan 3 dingen waar we vandaag dankbaar voor waren/zijn. De derde is transcendentie, waar we eerder al op in gingen toen we stilstonden bij het begrip 'flow'. De vierde is 'storytelling', het verhaal dat we over onszelf tegen onszelf en anderen vertellen waarmee we (soms met terugwerkende kracht) ons leven van betekenis, van waarde, van ikigai voorzien.

Ik sloeg bewust nr.2 over want daar kijken we vandaag naar. Het doel in je leven. “The key to purpose in life is to use your strengths to help others” zegt Smith in haar TED-talk. Je sterke kanten gebruiken om anderen te helpen.

En als je goed kijkt, zie je dan dat dit een soort scharnierpunt in het geheel is. Met het helpen van anderen leggen we de verbinding, kunnen we in een flow komen, maken we het verhaal over onszelf etc.

---

p.110 Als je nadenkt over de vraag wanneer jouw vrienden jou om hulp vragen, kun je jouw **krachten** in een ander perspectief zetten.

Mijn vrienden komen naar mij als ze hulp nodig hebben bij de volgende dingen:

1.-----

2.-----

3.-----



## Hulpmiddel: Lijst van krachten

Ik ben.../beschik over.....

enthousiasme	charismatisch	open
volharding	veerkrachtig	leergierig
authentiek	een teamspeler	voorzichtig
eerlijk	op details gericht	wijs/verstandig
verbindend	hoopvol	slim
communicatief	optimistisch	moedig
creatief	humoristisch	rechtvaardig
pragmatisch	hulpvaardig	diplomatiek
empathisch	nieuwsgierig	goed beoordelingsvermogen
loyaal/trouw	geïnteresseerd	ruimhartig
sociaal	dankbaar	doelgericht
een doorzetter	ontspannen	veelzijdig
overtuigend	zelfbewust	punctueel
belastbaar	gelaten	gemotiveerd
toegankelijk	spontaan	zorgzaam
kan goed observeren	kan goed luisteren	fantasievol
geduldig	doelgericht	avontuurlijk
evenwichtig	conflictbeheersend	tolerant
liefdevol	sympathiek	eloquent
taalvaardig	ideeenrijk	snelle beslisser
flexibel	energiek	efficiënt
kan me goed inleven	verantwoordelijk	leidinggevend
gefocust	natuurlijk overwicht	organisatietalent
oplossingsgericht		