

## Hoe het vinden van je 'Ikigai' je leven kan veranderen.



Een paar jaar geleden, toen ik tegen een Burn-out aanliep, ging ik me afvragen waarom ik deed wat ik deed. Waarom werkte ik eigenlijk zoveel? Was de baan die ik had, manager bij een sportschool, wel mijn passie? Ik was goed in mijn werk, kreeg veel complimenten, mensen zeiden dat ze mij misten als ik op vakantie was geweest en er waren net veel nieuwe collega's bijgekomen, die mijn hulp goed konden gebruiken. Ik voelde mij nuttig en gewaardeerd en daarnaast had financiële zekerheid, maar mijn passie, nee dat was het niet.

Ik wilde heel graag iets belangrijks doen, iets waarmee ik mensen kon helpen. Iets waar ik veel energie van kreeg en wat ik echt leuk vond. Maar wat was, behalve zingen, nou echt mijn passie?

Tijdens mijn zoektocht kwam ik een boek tegen over 'Ikigai', een Japanse filosofie dat 'Levenszin' of 'de zin van het leven' betekend. Ikigai is een van de geheimen van Okinawa, het Japanse eiland dat tot de 'Blue zones' behoort. De Blue zones zijn gebieden waar mensen gemiddeld het oudst ter wereld worden. Iedereen op de wereld heeft een Ikigai, maar lang niet iedereen heeft hem gevonden. Het is een combinatie van waar je van houdt, waar je goed in bent,

waar je voor betaald kunt worden en wat de wereld nodig heeft. Daardoor is het een combinatie van je passie, missie, werk en roeping.

Vaak blijven mensen om verkeerde redenen in een baan hangen. Ze hebben nou eenmaal een opleiding gedaan die bij die baan hoort; in een andere branche kunnen ze dit salaris niet krijgen; de arbeidsvoorwaarden kunnen ze niet evenaren; het is verder van huis of hun ouders verwachten dat ze dit beroep uitoefenen. Met als gevolg dat je het werk blijft doen dat je niet (echt) leuk vindt. Als je nagaat hoeveel uur je van je leven werkt, is het toch super zonde als je al die tijd besteed aan iets dat je niet gelukkig maakt? Daarnaast krijgen steeds meer mensen een burn-out, iets waarvan mensen die hun Ikigai hebben gevonden minder vaak last lijken te hebben.

Ikigai zorgt ervoor dat je energie hebt, dat je geniet van elke dag en dat je niet alleen uitkijkt naar de weekenden om te kunnen genieten.

## **Hoe vind je je Ikigai?**

Je Ikigai is een combinatie van de volgende vier punten:

### **1. Waar je van houdt.**

Wat vind je écht leuk om te doen? Wat voelt niet als werk en kan je urenlang doen terwijl het lijkt dat er minuten voorbij gaan? Als je het lastig vindt, kan je een lijstje maken van de dingen die je energie geven en energie kosten. Wees daarbij eerlijk naar jezelf, want je doet het alleen voor jezelf. Het gaat er dus niet om wat je ouders altijd tegen je hebben gezegd of van je verwachten.

### **2. Waar je goed in bent.**

Vaak worden we op jonge leeftijd gericht op wat we minder goed kunnen, daar moeten we vooral aan werken en veel aandacht aan besteden, om toch een goed cijfer te kunnen halen. Maar je kan je beter richten op wat je goed kan en leuk vindt. Wat zijn jouw sterke punten? Waar blink jij in uit en wat vind je leuk om te doen? Die dingen zullen je weinig moeite en energie kosten en juist energie geven. Ze geven je een goed gevoel in plaats van een slecht gevoel.

Het grote gevaar is als je je teveel blijft focussen op de opleiding die je hebt gedaan of de werkervaring die je al hebt, terwijl dat niet de branche is die je gelukkig maakt. Probeer dus open minded te zijn en bedenk dat je je altijd kan ontwikkelen. Oefening baart kunst, dus als je je goed in de nieuwe stof verdiept en eventueel opleidingen en cursussen doet, boeken gaat lezen of praat met professionals, dan kan je vanzelf goed worden in datgene dat je wilt.

### **3. Waar je voor betaald kunt worden.**

Soms reageren mensen negatief op het feit dat dit gedeelte in Ikigai zit, maar als je er niet voor betaald wordt en het dus vrijwilligerswerk of een hobby is, dan moet je toch een andere baan erbij nemen waarmee je wel je vaste lasten en voeding kunt betalen. Tenzij je al genoeg geld bezit uiteraard, maar dat geldt voor de meeste mensen niet. En dan besteed je dus ook weer je tijd aan werk dat niet je Ikigai is.

### **4. Wat de wereld nodig heeft.**

Dit kan ook wel omschreven worden als zingeving. Anderen helpen geeft een goed gevoel, dus als je werk doet dat mensen waarderen en nuttig vinden dan geeft dat jou een gelukkig gevoel. Je hoeft hiervoor echt niet heel groots of moeilijk te denken hoor. Een bakker die lekker brood maakt, een goede lerares of degene die de paperclip heeft bedacht maken mensen ook erg blij.

Naast zingen heb ik ook als trainer gevonden wat ik zo graag doe. Ik heb werk, zonder dat het zo voelt. Ik voel dagelijks een enorme vrijheid en blijheid. Bij het wakker worden ben ik al enthousiast dat de dag weer is begonnen en ik verder kan met de dingen die ik graag doe. Ikigai is daarom ook onderdeel van een van 'Mijn 7 wetten van succes en geluk'.

**Wil je meer weten over hoe je ervoor zorgt dat 2020 jouw jaar wordt? Kijk dan zondag 19 januari 2020 om 20:00 uur naar onze Live Q&A. Klik hier om je aan te melden: <http://bit.ly/2020JouwJaarQA>**

Vanuit liefde,

Li-Ann  
State of Mind Network  
[www.stateofmindnetwork.com](http://www.stateofmindnetwork.com)