



vind je
ikigai

in 10 dagen

Het kleine boekje over ikigai van Zorgverzekeraar VGZ

A monochromatic teal-toned photograph of a misty landscape. In the foreground, a dark silhouette of a hill rises from a thick layer of white mist. Three trees of varying sizes are silhouetted against the mist on the hill. The background is filled with more mist and distant, darker silhouettes of hills and trees. The overall mood is serene and ethereal.

*De inhoud van dit boekje komt uit diverse bronnen
zoals mindfulness en (positieve) psychologie.*

inleiding

Ikigai

Ikigai is een Japans woord. Iki betekent leven, gai zoiets als reden. Samen de reden van jouw leven.

Het gaat dus over jou. Waar jij blij van wordt. Wat jij bereiken wilt.

Alleen één ding. In Japan zegt men dat het 60 jaar duurt voordat je je ikigai vindt. Het grote voorbeeld is de Japanse Rembrandt, Kanagawa. Op zijn zestigste jaar schilderde hij pas zijn perfecte Grote Golf. Daar bestaat nu zelfs een emoji van.



Volgens ons kan dat ook in tien dagen. (-; Probeer maar!

Belangrijk:

Dit boekje is géén therapie. Heb je gezondheidsklachten, voel je je neerslachtig of twijfel je over je gezondheid? Ga dan naar een professionele zorgverlener zoals je huisarts.

DAG 1

extra reden

7 extra levensjaren

*Ben je al overtuigd? Of heb je je levensdoel al gevonden?
Dan krijg je meteen al een mooi cadeau. Want een levensdoel kan
tot wel zeven extra levensjaren opleveren. Echt!*

*Je hebt er ook direct wat aan. Een levensdoel is leuk, geeft richting.
Je krijgt zin om dingen te ondernemen. Dat trekt andere mensen aan.
En belevenissen.*

*Zo'n positieve vibe vermindert stress en zorgt dat je hersenen
volop actief zijn. Daarom kan een levensdoel je veel extra levensjaren
opleveren.*

Jouw vraag voor vandaag: **wat is jouw levensdoel?**

DAG 2

slow down!

Je houdt meer tijd over

Het leven verloopt steeds sneller. Je weet wel, go-go-go!

Maar eigenlijk zou je dit niet moeten doen. Haast werkt niet. Sterker nog, om je levensdoel te vinden, hoef je niet veel te doen. Bijna niks. Laat het maar door je gedachten gaan. Wat je wel kunt doen, is anderen eens vragen wat zij vinden wat bij jou past. Zo krijg je nieuwe ideeën.

En vooral dus: slow down! Dan heb je meer tijd voor dingen die belangrijk zijn. Dan heb je zelfs meer tijd voor alles. En ga je sneller vooruit. Een rare paradox: minder is meer. En toch werkt het. Probeer maar.

Jouw motto voor vandaag: **doe rustig aan!**

DAG 3

welk probleem?

Miljoenen mogelijkheden

Altijd zijn er wel redenen waarom wat je eigenlijk graag wilt, je ikigai, niet kan. Nu even niet. En weer door. Zo gaat dat vaak.

Laat je er niet door belemmeren. Bijna alles heeft 2 kanten. Soms kun je van een nadeel een voordeel maken. En vaak lost een probleem vanzelf op. Maar altijd is er wel een probleem. Zo is het nu eenmaal.

Gelukkig is er niet alleen een probleem maar zijn er ook miljoenen mogelijkheden. Besteed aandacht aan wat wél kan of gaat. En bekijk hoe je jouw doel wél kunt bereiken.

Jouw motto voor vandaag: **focus op je mogelijkheden.**

DAG 4

positief zijn

Ja, jij kunt het!

Veel mensen denken dat ze na hun jeugd zijn uitgegroeid en uitontwikkeld. En dat een dubbeltje nooit een kwartje wordt. "Zo ben ik nu eenmaal." Niets is minder waar.

Wij ontdekken steeds meer, dat mensen plastisch blijven. Vormbaar. Tot op hoge leeftijd. Dingen die je overkomen, kun je overgroeien en kunnen je zelfs verrijken. Survivors zijn het sterkst.

Bovendien geldt: Als je gelooft dat je het kunt, kun je het vaak ook. Wees daarom positief over jezelf en je mogelijkheden. Altijd. Je kunt het!

Jouw motto voor vandaag: **wees blij met jezelf!**

DAG 5

verder groeien

Kies voor positivo's

De humanist en psycholoog Carl Rogers vergeleek ons met een plant. Die gedijt het best onder ideale condities.

Omstandigheden zijn voor jou van belang. Natuurlijk gezonde voeding, voldoende beweging en voldoende slaap. Maar ook sociale omstandigheden. Omring je met mensen die positief zijn, je stimuleren en inspireren.

Dat kan betekenen dat je beter afstand kunt nemen van sommige mensen. Kies voor positivo's, energiegevers. Dan creëer je goede omstandigheden voor jouw verdere groei.

Jouw vraag voor vandaag: **hoe kun jij je omstandigheden verbeteren?**

DAG 6

aan jezelf denken

Je eigen weg

Ben je sociaal? Hou je rekening met anderen? Hartstikke goed natuurlijk. Maar denk ook aan jezelf. Jij bent degene die dat het beste kan.

Bovendien geldt: als jij goed in je vel zit, is dat ook prettig voor anderen. Voor jezelf zorgen is dus ook sociaal.

Je ikigai nastreven is dus niet egoïstisch. Integendeel. Kies daarom gerust je eigen weg. Dan functioneer je beter. En wie weet wat je daardoor straks met anderen kunt delen.

Jouw vraag voor vandaag: **denk jij voldoende aan jezelf?**

DAG 7

je gevoel volgen

Vertrouw erop!

Denken, denken, denken. Je denkt over van alles. Maar de beste ideeën schieten je soms te binnen terwijl je niet denkt. Op de fiets, onder de douche enz.

Niet verwonderlijk. Ons bewuste verstand is in de evolutie pas laat gevormd. Dat heeft dus eigenlijk nog niet zoveel ervaring. Andere delen van onze hersenen zijn veel ouder. Die weten al veel langer wat ok en wat niet ok is, wat wel en niet werkt. Al is dat soms minder bewust.

Luisteren naar je gevoel is dus zo gek nog niet. Vertrouw er maar op! Zeker als het gaat om het vinden van je levensdoel, je ikigai. Beetje eng? Misschien. Maar je hebt altijd je verstand nog! ;-)

Jouw tip voor vandaag: **check bij jezelf steeds hoe iets voelt.**

DAG 8

ontdekken en ervaren

Zeg vaker ja

We hebben onze vaste gewoonten. Wij mensen zijn gewoontedieren. Wel zo praktisch. Dan hoef je niet elke dag je leven opnieuw uit te vinden. Maar... het wordt wel gauw een sleur.

Jammer! Want dan groei je niet verder. En het kan ook anders. Elke dag zij er allerlei manieren om nieuwe dingen te ontdekken en ervaren. Ook over jezelf.

Het is heel makkelijk. Elke dag krijg je 1.000 kansen. Een bijeenkomst, een andere route, een onbekende, een aparte opdracht, een onverwachte gebeurtenis. Zeg regelmatig "ja" tegen wat nieuws! Dat helpt je jouw ikigai te vinden.

Jouw motto voor vandaag: **zeg "ja" tegen iets nieuws!**

DAG 9

blijf experimenteren

Wees wie je wilt zijn

Dat klinkt een beetje simpel misschien. Als je iets of iemand wilt zijn, doe dan 'gewoon' alsof je dat iets of die iemand bent. Mensen gaan dan ook zo op je reageren. Voor je het weet, ben je dan wat je zijn wilt, weet je niet anders meer.

Natuurlijk moet het wel bij je passen. Denk even terug aan dag 7: volg je gevoel! Maar het geeft niks als het toch niet bij je past. Dan verander je het weer. Net zo lang tot het wel klopt.

Probeer, experimenteer, faal eventueel en begin opnieuw. Elke ervaring is leerzaam en daarom nuttig. Ook als het toch niet bij je past. Blijf experimenteren! Zo kom je verder en dichterbij je ikigai.

Jouw vraag voor vandaag: **wie wil jij zijn?**

DAG 10

de toekomst nu

Je ikigai gevonden?

Ben je er nog niet uit wat jouw ikigai is? Dat is ook helemaal niet nodig. Want zolang je leeft, blijf je je ontwikkelen en veranderen.

Carl Rogers zei ooit: "Wees bereid een proces te zijn. Dan ben je een persoon van de toekomst." Dus meteen nu al. Dan is de toekomst ook van jou.

Misschien gaat het niet zozeer om het vinden van een vaste bestemming maar meer om de weg er naartoe. Omdat dit je leven leuk en zinvol maakt. Eens? In dat geval heb jij je ikigai gevonden! ;-)

Jouw motto voor vandaag: **wie zoekt heeft al gevonden.**

Ikigai is een concept uit Japan. Het gaat over het vinden van je persoonlijke levensdoel. Ook is dit een belangrijk aspect van blue zones, gebieden op aarde waar mensen langer, gelukkiger en gezonder leven. VGZ deelt deze inzichten graag met iedereen.

We hopen dat je hier veel aan hebt.



Met hart voor zinnige zorg