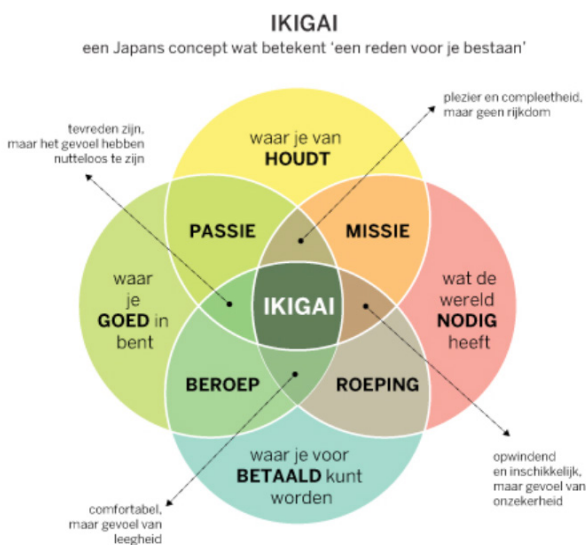


# De 10 tips om je ikigai te vinden

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen één of meerdere ikigai: een passie waar we 's ochtends ons bed voor uitkomen en die de moeite waard is om voor te leven. In je ikigai komen vier componenten samen: je houdt ervan, anderen hebben er baat bij, je kunt ervoor betaald worden en je bent er goed in. Uit het boek 'Vind je ikigai' van Héctor García en Francesc Miralles halen we 10 tips die ons helpen onze ikigai te vinden én om het een grote rol te laten spelen in ons leven.

hekel had, en schrijf op waarom dat zo was. Vul het lijstje aan met klusjes die je het liefst vermijdt. Als je werkervaring hebt, noteer dan van welk werk je een leeg of naar gevoel kreeg, en vertel ook precies waarom. Bepaal de gemeenschappelijke noemer van alles wat je niet leuk vindt. In welk opzicht lijken deze dingen op elkaar? Als je daarachter bent, weet je wat je moet mijden tijdens je zoektocht naar je passie.



## Omarm toevalligheden

In het boek halen García en Miralles serendipiteit aan: het talent om toevallige ontdekkingen te doen. Ben je uitgenodigd voor een feestje maar heb je nee gezegd? Heeft iemand je gevraagd mee te gaan op reis? Of heeft een klant je uitgenodigd zijn kantoor te bezoeken? Misschien zou je wat vaker 'ja' moeten zeggen, want je weet nooit waar de inspiratie wacht die je ikigai aanwakkert. Als we niet uit onze comfortzone stappen, zullen we nooit datgene ontdekken waarvan we niet wisten dat we het niet wisten!

Deze ideeën helpen je toevalligheden te verwelkomen:

- 1 Organiseer een etentje voor vrienden die elkaar niet kennen
- 2 Lees een boek uit een genre of met een thema dat je nooit zou lezen
- 3 Leer iets nieuws. Ontwikkel nieuwe kennis en vaardigheden, leer talen, beoefen meerdere sporten. Er ontstaan kansen als je op het juiste moment op de juiste plaats aanwezig bent.
- 4 Vraag hulp bij iets waarvoor je normaal nooit assistentie nodig zou hebben.
- 5 Ga vaker op reis. Het liefst naar plaatsen waar je vrienden hebt die je kunnen introduceren in het lokale wereldje.
- 6 Wandel door een buurt waar je nog nooit eerder bent geweest
- 7 Ga naar een restaurant waar je nog nooit bent geweest.

## Achterhaal je passie

### Wat vind je leuk?

Schud bescheidenheid en onzekerheid van je af en bedenk wat jou natuurlijk afdraait. Wat motiveert je en boeit je eindeloos? Kun je daar meer mee doen?

### Je kinderdromen

Bedenk wat je als kind graag wilde worden. Vaak geeft dat aanwijzingen over wie we werkelijk zijn. De vrijheid die je als kind hebt om te willen doen wat je hart je ingeeft, is een krachtige trigger voor creativiteit. Of is er iets wat je al heel lang wilt doen maar niet durft? Omdat je bang bent om te falen of vreest dat het je niets brengt?

Opdracht: noteer drie dromen uit je kindertijd die je nog niet hebt verwezenlijkt. Noteer vervolgens drie dingen die je kunt doen zodat elk ervan gestalte krijgt. Stel daarbij vast wanneer je ermee begint.

### Wat vind je niet leuk?

Als je niet weet wat je leuk vindt, begin dan met onderzoeken wat je niet leuk vindt. Noteer bijvoorbeeld aan welke vakken je op school of tijdens je studie een

## Gebruik je volle aandacht

Mindfulness, of volle aandacht, is een toestand gericht op het hier en nu waarin we ons op een rustige manier en zonder te oordelen bewust zijn van onze gevoelens, gewaarwordingen, gedachten en lichaam.

Heb je je ikigai gevonden, richt daar dan al je zintuigen op. Deze oefeningen helpen je om mindfulness te trainen:

- 1 Het levende standbeeld: zit zo stil mogelijk en word je bewust van elk deel van je lichaam. Geef bij wijze van spreken elke spier in je lichaam aandacht.

# De 10 tips om je ikigai te vinden

- 2 Vijf zintuigen, vijf gewaarwordingen: van welke vijf dingen ben je je op dit moment bewust? Bijvoorbeeld iemand die langsloopt, de zon die schijnt, de verwarming die je hoort tikken of de koffie die je net hebt gezet. Ga stuk voor stuk deze dingen langs met elk van je vijf zintuigen.
- 3 Langzaam: doe wat je doet zo langzaam mogelijk. Neem bijvoorbeeld bij het eten de tijd om goed te kauwen, de smaken van het eten te proeven en van de aanblik en de geur van eten te genieten. Vergeet vooral het tevreden gevoel achteraf niet.
- 4 Roep jezelf terug: deze oefening heeft te maken met je gedachten. Telkens wanneer je beseft dat je negatieve gedachten hebt, je ergens zorgen over maakt of dat je aandacht wordt afgeleid van datgene waar je mee bezig bent, zeg dan je eigen naam. Op die manier beland je weer in het heden en beseft je dat je was afgedwaald.

## Train en heb geduld

Geduld zonder actie leidt tot een passief leven. Maar geduld met volharding leidt tot het bereiken van doelen. Laat dingen gebeuren wanneer ze moeten gebeuren, zonder het te forceren: hoe hardnekkiger je iets probeert te leren, hoe minder het zal lukken en hoe onbereikbaar het zal worden.

Volgens de Japanse traditie vergt het 10.000 uren om te excelleren in iets:

1. Met 1 uur krijg je een introductie in de materie
2. Met 10 uur verwerf je een iets uitgebreidere kennis van de belangrijkste concepten
3. Met 100 uur bereiken we een gemiddeld niveau
4. Met 1000 uur worden we experts
5. Met 10000 uur zijn we meesters in de materie.

## Zoek een mentor

Achter bijna iedere genie gaat wel een meester of mentor schuil. Genieën worden niet geboren, maar gemaakt. Kies voor wat je wilt leren een mentor met jarenlange ervaring die al jouw capaciteiten naar boven haalt.

Het kan een deskundige in de materie zijn, een therapeut, een coach of consultant. Maar ook een vriend met dezelfde passie kan veel betekenen, bijvoorbeeld doordat jullie elkaar kunnen begeleiden.

Zolang je nog op zoek bent naar een geschikte mentor, kun je op andere creatieve manieren feedback vragen:

- Voor elke sport bestaan er elektronische apparaatjes om je vooruitgang te meten zodat je er zeker van bent dat je beter wordt.
- YouTube is ideaal om anderen te bekijken die hetzelfde doen als jij, maar dan beter.
- Als je iemand in je discipline bewondert, lees dan interviews met hem of haar en maak aantekeningen. Absorbeer alles wat die persoon heeft geproduceerd en neem dat als uitgangspunt.
- Meld je aan bij specifieke fora op internet, vertel waar je mee bezig bent en maak je twijfels kenbaar. Je zult meteen merken wie de beste op het forum is, probeer een goed contact met dit forumlid te krijgen en vraag hoe je vorderingen kunt maken.
- Lees boeken en biografieën van de mensen die hebben bereikt wat jij wilt bereiken.

## Kopieer

Beter slim gejat dan slecht bedacht. Pleeg geen plagiaat, maar neem bewonderenswaardige voorbeelden als uitgangspunt voor je eigen projecten. Dit kunnen werken of personen zijn.

Kies een werk dat je enorm bewondert. Stel, het is een roman en je hebt aanleg om te schrijven:

- 1 Bestudeer de laatste roman waarvan je onder de indruk was. Noteer de sterke punten die hem zo aantrekkelijk maken (bijvoorbeeld verrassende dialogen, mooie beschrijvingen, plotwendingen)
- 2 Stel de zwakke punten vast. Zelfs in meesterwerken zijn er aspecten die, naar onze smaak, verbeterd kunnen worden (bijvoorbeeld te trage stukken, tussenhoofdstukken, een einde dat niet is afgerond). Noteer ze.
- 3 'Importeer' verbeteringen uit andere werken. Een symbiose-oefening: zoek boeken die deze zwakke punten niet hebben en voeg ze toe aan de lijst kenmerken die de ideale roman zou hebben.
- 4 Begin aan een werk met al die goede eigenschappen. Heb je de positieve kenmerken van alle romans bij elkaar genoteerd, neem die dan als leidraad voor je eigen project.

## Ken de wet van Pareto

De wet van Pareto wordt ook wel het principe van onevenwicht genoemd. Deze stelt dat 80% van de gevolgen voortvloeit uit 20% van de oorzaken.

- 20% van de mensen in je omgeving geeft je 80% persoonlijke voldoening. De les die je hieruit haalt: besteed meer tijd aan deze gelukkige minderheid en

# De 10 tips om je ikigai te vinden

- win tijd voor jezelf.
- 20% van je spullen in huis gebruik je 80% van de tijd.  
De les: geef spullen die je niet gebruikt en niets voor je betekenen weg.
- 20% van je klanten levert 80% van je opbrengsten op. De les: besteed meer tijd aan de klanten die meer opleveren.
- Slechts 20% van wat je doet, levert je plezier en persoonlijk geluk op. Laat dat je ikigai worden en probeer er je beroep van te maken!

## Verander

Als je altijd hetzelfde blijft doen, verandert er niets. Noteer welke doelen je wilt behalen, hoe groot die ook mogen zijn. Noteer vervolgens per doel minstens drie initiatieven die je gaat ontplooiën om dat doel mogelijk te maken. Geef hierbij de handeling, werkwijze en het startmoment aan: wat ga je doen? Hoe ga je het doen? En wanneer ga je het doen? Visualiseer hoe de toekomst eruitziet als je je doelstellingen hebt behaald.

Plan evaluatiemomenten in en geef antwoord op de vraag: waarom heb ik na een maand mijn eerste doel (nog niet) kunnen verwezenlijken? Wat voor informatie geeft dit jou?

## Stuur bij indien nodig

Ben je alleen bezig met geld verdienen? Besteed je onvoldoende tijd aan je passies? Als je twijfelt, moet je beslissingen maken. Elimineer dingen die niet goed gaan om nieuwe dingen te ondernemen. Schuif datgene waar je geen passie meer voor voelt aan de kant. Ikigai is niet muurvast, maar verandert. Verander van richting als dat nodig is.

Er gebeurt niets nieuws of spannends als jij dat niet in gang zet.

## Vergeet niet te lachen

Het kwam al naar voren in tip 7 over de wet van Pareto: slechts 20% van wat je doet, levert je plezier en persoonlijk geluk op. Laat het ikigai-principe toe in je leven en vergroot je aandacht voor de passie(s) in je leven. Ikigai is het Japanse geheim voor een lang en gelukkig leven!

## Meer weten? Lees het boek!

García, H., & Miralles, F. (2018). Vind je ikigai: Breng het Japanse geheim voor geluk in de praktijk. Amsterdam: Meulenhoff Boekeryj bv.

Ook in de cursussen Leef je persoonlijke missie en De eerste stap naar mijn droombaan gaan we aan de slag met jouw ikigai.



**Kennis delen is kennis  
vermenigvuldigen.**



Samen kom je verder