

Ikigai is een Japans concept dat 2 woorden combineert: “iki” wat leven betekent en “gai” wat “doel” betekent. Het verwijst in feite naar het hebben van een reden om ’s ochtends op te staan... Dit kan worden bereikt door je ware doel te vinden en te leven. Dit hoeft niet iets groots of meeslepend te zijn, maar iets waar jij blij van wordt waar jij jezelf in kan verliezen alsof tijd niet meer lijkt te bestaan.

Bepaal je Ikigai door even in te zoemen op:

- ♣ Ik ben goed in
- ♣ Ik hou van
- ♣ Waar ik betaald voor kan worden
- ♣ Wat wil ik bijdragen aan de wereld