

Ikigai, Iki-hoe?

Er gebeurt niets nieuws of spannends als jij dat niet zelf in gang zet. Open deur, toch? Maar ik durf te beweren dat heel veel mensen niet die passie naleven die het voor hen de moeite waard maakt om 's ochtends uit hun bed te komen. En dan is er Ikigai vanuit de Japanse traditie. In Ikigai komen vier belangrijke componenten tezamen: je houdt ervan (passie), anderen hebben er baat bij (missie), je wordt er voor betaald (beroep) én je bent er goed in (roeping).

Ikigai betekent grofweg 'plezier in het leven dankzij een doel'. Volgens mij is daar niet Japans' aan. De kern van ikigai is dit: sta iedere dag op met een doel, en blijf actief, ook ná je pensioen. Daar zijn natuurlijk al honderden zelfhulpboeken over geschreven. Het bijzondere van de ikigai-gedachte is dat het je passie, plezier en persoonlijkheid samenbrengt. Deze combinatie van factoren maken jou als mens, of als ondernemer, uniek in wat je aan het doen bent. Het woord ikigai bestaat uit twee delen: iki en gai. Iki betekent 'leven' en gai betekent 'waarde of de moeite waard'. Met deze theorie kun je dus je ikigai vinden. Immers in jou zit de passie, een uniek talent dat zin geeft aan je bestaan, de stuwende kracht om het beste van jezelf te geven, tot het einde van je dagen. Het omvat je passie, roeping en missie. Hoe bereik je nu dat gelukkige leven?



De Japanners die ikigai beoefenen doen dat als volgt: blijf actief met nieuwe dingen en zak niet elke avond achter de tv of (als je met pensioen bent) achter de geraniums, haast je niet altijd: doe het eens wat rustiger aan, omring je met goede vrienden en besteed daar tijd aan, kom van je stoel en beweeg actief: verbeter je conditie en zoek vaker de buitenlucht of de natuur op en vooral: treur niet langer over het verleden en wees niet bang voor de toekomst. Alles wat je hebt, is de dag van vandaag. Gebruik hem zo goed mogelijk, zodat het een dag wordt om nooit te vergeten.

In mijn praktijk werk ik veel met IPI, zeg maar de Europese vertaling van ikigai. IPI staat voor intra persoonlijke intelligentie. Intrapersoonlijke intelligentie betekent het vermogen tot zelfinzicht. Iemand die hier hoog op scoort kan goed naar zichzelf kijken, ook de negatieve punten, en naar aanleiding wat hij/zij ziet dit verbeteren of juist zo houden. Dit is erg handig, omdat diegene ook snel inziet hoe hij beter moet worden in dingen waar hij nog niet heel goed in is. Ze zijn ook goed in beslissingen nemen, dit komt onder andere doordat ze weten wat ze willen en kunnen.

Makkelijk is voor mensen die een hoge intrapersonlijke intelligentie hebben het accepteren en uiten van gevoelens. Zij kunnen ook hun rechten verdedigen en doen dit niet op een agressieve of beledigende manier en zijn goed in het vasthouden van hun mening. Een intrapersonlijk intelligent persoon is onafhankelijk en accepteert zijn/haar persoonlijkheid. Deze ligt dus niet ver van het ideaalbeeld of hij/zij vindt het niet erg dat het ideaalbeeld (misschien) niet te bereiken is. IPI ligt aan de basis van ikigai. Hoe beter jij jezelf kent én je talenten (bewustwording), hoe meer je sturing kunt geven aan je eigen ontwikkeling en levensgeluk.

Wil je óók ontdekken wat je IPI is? Kijk dan op: <https://rutgerboelsma.nl/PPS-Expert/>