

Creëer jouw geluk met jouw Ikigai

生きがいで幸せをつくる



Creëer jouw geluk met jouw Ikigai

生きがいで幸せをつくる

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke
Coverontwerp: Hedwig van der Schoepen
ISBN: 32700044682.
© Eric Van Poucke

IKIGAI, jouw groeiproces

あなたの成長を生きがい



Onderzoekers van de Tohoku University Graduate School of Medicine spendeerden zeven jaar aan een onderzoek. Drieënveertigduizend volwassen Japanners namen deel aan dit onderzoek. Belangrijk besluit was dat de personen met de vermogende overtuiging: "het leven is de moeite waard." minder snel sterven dan de andere groep zonder deze overtuiging.

Er zijn slechts een paar gebieden op onze wereldbol waar mensen gemiddeld ouder worden dan op andere plaatsen in de wereld. Okinawa is een gebied in Japan waar de mensen boven het gemiddelde gezond oud worden.

In het dorpje Ogimi, een dorpje ten noorden van het eiland met drieduizend inwoners, leeft het hoogste percentage honderdjarigen. De mensen stralen er een ongewone vreugde uit, wat ze Ikigai noemen.

De focus ligt voor hen op wat belangrijk is. Ze hebben een bewuste relatie met hun doel in het leven, hun reden van bestaan. Hun passie. Dit zorgt voor tevredenheid, geluk en betekenis in het leven. Ikigai gaat niet om rijk worden: het gaat om **gelukkig leven**.

Deze Japanse levenswijze staat voor 'de reden waarvoor je 's ochtends uit je bed wil komen.' Het woord Ikigai is een samenvoeging van de woorden 'iki', dat leven of levend betekent, en het woord 'kai' (uitgesproken als gai), dat staat voor waarde, effect, resultaat of nut.

Een gezonde voeding en leefomgeving is hier ongetwijfeld ook een belangrijke factor. Ikigai laat je gericht en positief naar de toekomst kijken. Het ondersteunt je ook op die momenten dat het even niet meezit of wanneer je een moeilijke periode doormaakt.

Met Ikigai verleg je grenzen met de focus op wat belangrijk is voor jou en wat het waard is om elke dag gelukkig in het leven te staan. Vier elementen komen samen in jouw passie: waar je van houdt, wat de wereld nodig heeft, waarvoor je betaald kunt worden en waar je goed in bent.

Ikigai is het moment(en) waar passie, missie, roeping en beroep of vak samenkomen.



Vind jouw IKIGAI

人生は生きる価値がある

Sommige personen genieten van het leven. Hun opvoeding, hun focus op het nu, met een positieve kijk, laat hen gelukkig door het leven gaan. Anderen blijven heel hun leven op zoek naar geluk. Voor hen is het gras altijd groener aan de andere kant. Ze berusten in hun levenswijze of vinden het leven soms een last. In het bijzonder wanneer een tegenslag op hun pad komt. Toch zijn er andere niet te onderschatten krachtige mensen die doelbewust op zoek gaan naar rust en geluk. Ze bekijken wat goed gaat en verleggen de focus van fouten maken naar leermomenten. Hun zoektocht en ook die van jou kan versneld worden met de begeleiding *Creëer jouw geluk met Ikigai*.

Het is een begeleidingstraject met denk- en doe-opdrachten en, indien gewenst, coachende gesprekken. Vrij van alle oordelen naar jouw automatisch gedrag kijken. Opmerken wat je wenst te veranderen en hierbij grenzen verleggen. Elke oefening, elke sessie brengt je een stapje dichterbij jouw Ikigai. De opdrachten brengen inzichten, doen jou beslissingen nemen en ook grenzen verleggen. Kleine en eenvoudige realistische veranderingen leiden naar een aangename leven en openen de weg naar innerlijke rust.

Kies je voor ondersteuning en begeleiding, dan neem je deel aan negen sessies van negentig minuten. In een kleine groep, tussen vier en tien deelnemers, zijn respect en fun heel belangrijke criteria. Op een ontspannen en fijne wijze word je uitgedaagd en verleg je grenzen.

Waarvoor jij jouw ikigai wil vinden, privé, job of leven, het heeft een positieve impact. Wat is voor jou gelukkig zijn? Welke impact zou dit hebben op jouw omgeving? Welke impact heeft geluk op jou?

Ikigai werkt doordat je niet meer probeert te proberen. Het woord proberen wordt heel vaak in de mond genomen. Slechts in enkele situaties is proberen hetzelfde als uittesten. In de meeste situaties leidt proberen naar een stop. 'ik heb het toch geprobeerd en het ging niet.' In mijn begeleidingen geef ik volgende opdracht: 'Probeer, probeer opnieuw, probeer harder en geniet ervan te falen.'

Eénmaal jouw ikigai gevonden, klopt het plaatje, alles gaat soepel en vanzelf. De druk van de omgeving en/of de job verdwijnt. Je werkt en leeft voor jouw plezier.

De 10 leefregels

人生の10のルール

Onderzoekers hebben de leefwijze van de Okinawa bewoners onderzocht en samengevat in 10 aandachtspunten:

1. Blijf altijd actief

'If you don't use it, you lose it!'

Rust roest, zowel mentaal als lichamelijk. Een veel gebruikte quote van hen is: 'Wanneer je niet meer bezig blijft, komt de dood je halen!' Actief deelnemen aan het arbeidsleven of op rust, men blijft actief.

2. Doe rustig aan

Haast is omgekeerd evenredig met kwaliteit van leven. Stress is een 'silent killer', het breekt je lichaam langzaam van binnenuit af. Haast je langzaam en morgen is een nieuwe dag. Tijd goed inschatten en tevreden zijn met resultaten zijn enkele van hun focussen om het rustig aan te kunnen doen.

3. Hara Hachi Bu

Eet tot je voor 80 % vol zit! Stop met je bord leeg te eten en stop wanneer je geen honger meer hebt. Minder eten werkt gewoon levensverlengend. Een barbecue is gezellig of een etentje op restaurant of een feest. Heb je daarbij eens stilgestaan welke hoeveelheid je dan opeet?

4. Omring je met goede vrienden

Evalueer je vriendschappen. Onderzoek wat vriendschap voor jou betekent. Geven de mensen die je nu als vriend beschouwt je geen bevrediging, snij dan in de vriendschappen. Je verdient het om in je vrije tijd met mensen om te gaan die je inspireren of je aan het lachen brengen.

5. Verbeter je conditie voor je volgende verjaardag

Water beweegt, het stroomt fris en staat niet stil. Ook jouw lichaam heeft beweging nodig om in goede conditie te blijven en door je kont op te lichten maken je hersenen geluk hormonen aan.

6. Lach

Lachen is het beste medicijn!

Wanneer je lacht werken er meer dan een pak spieren. Lachen ondersteunt ook je immuunsysteem waardoor er vele gezonde stoffen vrijkomen. Optimisten leven gewoon langer!

7. Zoek de natuur op

Wandelen in de natuur is hetzelfde als een "gezondheidsbad" nemen. Stapt bewust de natuur in. Zet al jouw zintuigen aan het werk. Verleg jouw grenzen waardoor je nog meer opmerkt, geniet en snuif de gezonde lucht op. Luister naar de natuur. Het ritselen van de bomen, de zang van de vogels. Merk het kleurenpallet op rondom jou.

8. Wees dankbaar

Dankbaarheid slaagt erin om negatieve gedachten te laten verdwijnen zoals een zaklamp de duisternis doet verdwijnen. Tevreden zijn met het nu geeft een veel positiever gevoel dan steeds te verlangen naar iets meer of anders.

9. Leef in het nu

Piekeren neemt de zorgen voor morgen niet weg maar wel de kracht van vandaag. Stop met het piekeren over het verleden en zorgen maken over morgen. Je leeft NU en daar moet je geest zich ook bevinden. Mindfulness is trouwens een wetenschappelijke toepassing hiervan. Plannen maken voor de toekomst is fijn en soms echt nodig. Toch kan je deze plannen enkel realiseren wanneer jouw focus ligt op het nu. M.a.w. focus op de weg ernaartoe met het doel in het achterhoofd.

10. Volg je IKIGAI

Het hebben van een levensdoel waarvoor jij je wilt inzetten, zorgt ervoor dat je in beweging blijft en dat je iets hebt om voor te leven. Het helpt om ervoor te zorgen dat je elke morgen een reden hebt om op te staan.

Heel veel succes en plezier op jouw zoek- en groeitocht.



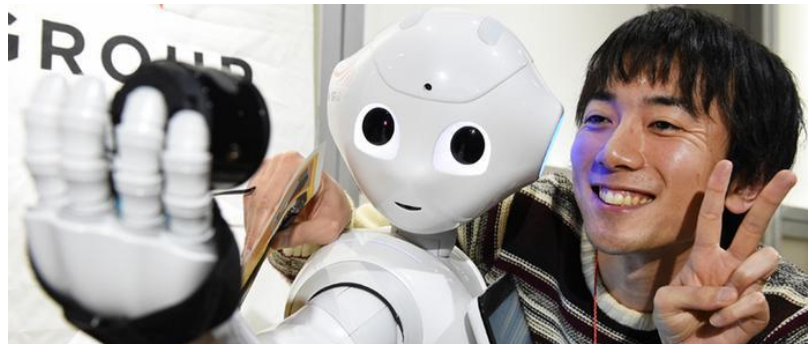
Tijd voor reflectie

振り返りの時間

Opmerkzaam of mindful door het leven gaan, is een opdracht dat aandacht vraagt. Opmerken wat er rondom jou en met jou gebeurt. Jouw zenuwstelsel vangt elke dag enorm veel prikkels op. Hoeveel prikkels ervaar je bewust? Zoals bij iedereen is dit bijzonder weinig. Alle prikkels opvangen en aandacht aan geven is enorm vermoeiend.

Al jouw zintuigen bewust inzetten is een opgave en toch de moeite waard om soms er even bewust bij stil te staan. Het wachten in de file is een ideaal moment om jouw zintuigen aan het werk te zetten. Merk jouw gedachten met de bijhorende gevoelens op. Enkel opmerken en daarbij alle vormen van oordelen weglaten. Enkel opmerken. Merk daarna op wie en wat je rondom jou ziet. Enkel opmerken en daarbij halt toeroepen aan het geven van betekenissen. Luister naar wat je meer dan enkel de radio hoort. Welke geuren ruik je in jouw wagen? Doe eens het raam naar beneden en ruik opnieuw. Merk opnieuw jouw gedachten en gevoelens op.

Ben jij een robot?



Natuurlijk ben je dit niet of toch wel? Ontdek het met deze kleine oefening. Neem pen en papier. Zet 15 seconden op de stopwatch van jouw smartphone. Klaar? Teken nu een bloem binnen de ruime tijd van 15 seconden.