IKIGAI ONTDEKKINGSGIDS

Een praktisch werkboek om stil te staan bij wat jou energie, richting en betekenis geeft.

Welkom bij deze Ikigai-ontdekkingsgids.

Het Japanse woord Ikigai staat voor ‘jouw reden van bestaan’: datgene wat jouw leven betekenis geeft en waardoor je met energie opstaat. Dit model nodigt je uit om vier levensgebieden te onderzoeken: waar je van houdt, waar je goed in bent, wat de wereld nodig heeft en waar je voor betaald kunt worden.

DE 4 GEBIEDEN VAN IKIGAI

01 Waar je van houdt	Je passies, interesses en de activiteiten die je energie geven.
02 Waar je goed in bent	Je talenten, sterke punten en vaardigheden.
03 Wat de wereld nodig heeft	De bijdrage, impact of waarde die jij graag wilt leveren.
04 Waar je voor betaald kunt worden	Je kennis, kwaliteiten en mogelijkheden om waarde te creëren.

ZO GEBRUIK JE DIT WERKBOEK

- Wees specifiek. Geef voorbeelden en schrijf op wat er echt in je opkomt.
- Denk ruim. Laat praktische bezwaren of de mening van anderen even los.
- Zoek verbanden. Let op woorden, thema’s en wensen die vaker terugkomen.
- Neem de tijd. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

DEEL 1 | WAAR HOU JE VAN?

Passie & energie

VRAAG 1

Als geld, tijd en de mening van anderen geen rol speelden, hoe zou jouw ideale week er dan uitzien?

VRAAG 2

Welke activiteiten of onderwerpen maken je nieuwsgierig? Wat zou je missen als je het een week niet doet?

VRAAG 3

Kijk eens terug naar je jeugd (7–12 jaar). Waar kon je urenlang mee bezig zijn, zonder dat iemand je hoefde aan te sporen?

VRAAG 4

Bij welke bezigheden ervaar je weleens een flow: een moment waarop de tijd lijkt te vliegen?

DEEL 2 | WAAR BEN JE GOED IN?

Talent & unieke kracht

VRAAG 1

Wat gaat jou zo natuurlijk en moeiteloos af, dat je soms vergeet dat dit voor een ander juist lastig kan zijn?

VRAAG 2

Welk compliment krijg je regelmatig van anderen, maar wuif je zelf vaak onbewust weg?

VRAAG 3

Als je kijkt naar je grootste prestaties, groot of klein: welke vaardigheden en kwaliteiten zette je toen in?

VRAAG 4

Voor welk type vraag, probleem of advies weten vrienden en collega's jou vaak te vinden?

DEEL 3 | WAT HEEFT DE WERELD NODIG?

Impact & waarde

VRAAG 1

Welke maatschappelijke ontwikkeling, trend of vorm van onrecht raakt jou echt, of maakt je zelfs een beetje boos?

VRAAG 2

Als je één ding mocht veranderen aan de manier waarop mensen leven, communiceren of werken, wat zou dat zijn?

VRAAG 3

Op welke manier zou je willen dat jouw omgeving of de wereld er beter aan toe is doordat jij hebt bijgedragen?

VRAAG 4

Welke kleine, dagelijkse bijdrage aan een ander geeft jou persoonlijk het meeste gevoel van betekenis?

DEEL 4 | WAAR KUN JE VOOR BETAALD WORDEN?

Marktwaarde & mogelijkheden

VRAAG 1

Voor welke vaardigheden, kennis of producten van jou betalen mensen nu al, of zouden ze willen betalen?

VRAAG 2

Welk concreet probleem kun jij helpen oplossen voor mensen of organisaties die daar ook ruimte en budget voor hebben?

VRAAG 3

Als je jouw kennis of ervaring zou vertalen naar een concreet aanbod (bijvoorbeeld een dienst, product of training), hoe zou dat eruitzien?

VRAAG 4

Welke rollen, functies of opdrachten sluiten goed aan bij jouw combinatie van talenten en ervaring?

DE SYNTHESE

Jouw Ikigai vormgeven

Leg je antwoorden uit de vier onderdelen naast elkaar. Ga op zoek naar de rode draad: woorden, thema's, talenten of doelgroepen die op verschillende plekken terugkomen.

1 | ONTDEK DE OVERLAPPEN

VRAAG PASSIE

Wat vind je fantastisch om te doen én ben je goed in? (Gebied 1 + 2)

VRAAG MISSIE

Wat doe je graag en sluit aan bij een behoefte in de wereld? (Gebied 1 + 3)

VRAAG ROEPING

Wat heeft de wereld nodig en waarvoor kun jij waarde bieden? (Gebied 3 + 4)

VRAAG BEROEP

Waar ben je goed in en kun je jouw kennis of talent inzetten? (Gebied 2 + 4)

2 | JOUW IKIGAI IN ÉÉN ZIN

Probeer jouw ontdekking samen te vatten in één krachtige zin. Gebruik de onderstaande zin als startpunt en maak hem helemaal eigen:

> *Ik zet mijn talent voor … in om … te helpen met …, waarmee ik waarde creëer door …*

Neem tot slot één kleine stap mee die jou dichter bij jouw Ikigai brengt.