

Opdracht 3 – Ikigai: reden van bestaan



Ontdek jouw *Ikigai*

Francesco Miralles

Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit, wat is jouw passie, jouw *ikigai*? Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een ikigai, **een reden van bestaan**. Het is één van de geheimen voor een lang, tevreden en gezond leven, zoals de inwoners van Okinawa het leiden. Op dit Japanse eiland wonen meer gezonde en actieve honderdjarigen dan waar ook ter wereld. Deze opdracht helpt je om jouw eigen ikigai te vinden!

Mijn Ikigai

1. Passie

Om jouw passie(s) te ontdekken geef je antwoord op de volgende vragen:

1. Hoe ziet jouw ideale dag eruit?
2. Waar word jij heel blij van?
3. Wanneer maakte je hart voor het laatste een sprongetje en hoe kwam dat?
4. Stel je mag een eigen land vormgeven om in te wonen, hoe zorg je er dan voor dat dit land ideaal is voor jou als mens? Beschrijf wat je belangrijk vindt om je goed te voelen in jouw land.
5. Van al je plannen deze week mag er maar 1 doorgaan; welk plan kies je? Waarom?
6. Vraag aan drie mensen die jou goed kennen wat jij volgens hen het liefste doet. (Probeer mensen uit verschillende groepen te kiezen: familie, vrienden, collega's, burens etc.)

2. Missie

Reflectie: Vorige keer hebben we het gehad over passie. Wat is het belangrijkste wat je hiervan geleerd hebt over jezelf?

Dit keer gaan we het hebben over jouw missie(s). Om deze te ontdekken geef je antwoord op de volgende vragen:

1. Wat is de belangrijkste taak die je tot nu toe hebt volbracht in je leven?
2. Als je één wet mocht invoeren in Nederland, wat heeft ons land volgens jou dan nodig?
3. Kijk het NOS-journaal; welk probleem moet zo snel mogelijk de wereld uit worden geholpen? Waarom kies je juist dit probleem?
4. Stel dat de mogelijkheden eindeloos zijn, welke drie 'problemen' vind jij dan dat er direct moeten worden aangepakt op school? Waarom juist die?
5. Bespreek vraag 1 tot en met 4 met iemand die minstens twee keer zo oud is als jij. Geven jullie dezelfde antwoorden? Bespreek de verschillen en overeenkomsten. Kies iemand van wie jij de indruk hebt dat hij/zij plezier heeft in zijn/haar werk en hier goed in is. Oftewel, iemand die zijn/haar Ikigai al heeft gevonden.

3. Roeping

Reflectie: We hebben nu passie en missie besproken. Kun jij een taak bedenken die beide aspecten bevat? Iets wat jij graag doet en wat 'de wereld' (ons land, jouw school, jouw broertje/zusje, jouw vriend(in)) nodig heeft?

Zou je het leuk vinden die taak te volbrengen? Waarom wel/niet?

Denk je dat je het zou kunnen? Waarom wel/niet?

Dit keer gaan we het hebben over roeping. Hier komt er een economisch aspect bij onze zoektocht naar jouw Ikigai. Beantwoord de volgende vragen:

1. Verdien jij al geld? Zo ja, waarmee? Zo nee, waarom niet?
2. Is geld belangrijk voor jou? Waarom wel/niet?
3. Zoek online op welke 5 opleidingen de meeste kans bieden op een betaalde baan. Hoe kun je dit verklaren?
4. Welk advies zou jij je kinderen later geven: volg je hart of zorg dat je voldoende geld hebt om voor jezelf en je naasten te zorgen? Je mag er maar één kiezen.
5. Welke drie tastbare dingen zou je meenemen naar een onbewoond eiland? Waarom juist die?

4. Beroep

Het vinden van jouw Ikigai kan je uiteindelijk helpen bij het vinden van het juiste beroep en eerder de juiste studie(richting).

Het laatste aspect dat we bespreken is dus 'beroep', datgene waar je goed in bent én waar je een boterham mee kunt verdienen. Misschien maak je prachtige schilderijen, maar als je die straks niet weet te verkopen, hoe kom je dan rond als je wel graag dat huis in hartje Utrecht wil? Of misschien wil je rechter worden, omdat dit goed verdient en erg spannend is, maar ben je helemaal niet goed in leesvaardigheid en niet erg precies. Past deze baan je dan wel of niet? En waar kies je uiteindelijk voor? Een ingewikkeld proces waarbij ik je als belangrijkste advies wil meegeven: je kiest nooit verkeerd. Dat bestaat simpelweg niet, omdat verkeerde keuzes en fouten je uiteindelijk juist vormen als mens en laten komen waar je hoort te zijn. De route is soms interessanter dan de bestemming. Bovendien is de keuze wel belangrijk, maar niet allesbepalend. Vraag maar eens in je omgeving of iedereen nu werkt in het beroepsgebied waar ze na de middelbare school hun eerste studie over zijn gaan volgen. Je kunt in een mensenleven soms met gemak vijf carrierepaden bewandelen. En studeren kun je je hele leven lang.

Jouw Ikigai

Opdracht



Neem deze tekening over op een groot vel, liefst minimaal A3. Je gaat vervolgens steekwoorden noteren uit bovenstaande opdrachten. Dus ben je goed in dansen? Dan zet je dit links in de zalmkleurige cirkel. Word je ook nog eens erg blij van dansen? Dan krijgt het ook een plaats in het vlak waar blauw en zalm elkaar overlappen. Vul eerst de vlakken met een enkele kleur in en werk dan naar binnen. Probeer tot de kern, tot jouw ikigai te komen.

Vervolgopdracht(en)

1. Bespreek jouw tekening in een groepje van drie. Zijn er overeenkomsten of juist veel verschillen?
2. Presenteer jouw Ikigai aan een aantal klasgenoten
3. Maak de tekeningen zo dat ze anoniem zijn. Deel de klas in twee groepen en geef deze groepen elkaars tekeningen. Kunnen jullie bepalen welke Ikigai bij wie hoort?
4. Bekijk de tekeningen van minimaal vijf klasgenoten en voeg ergens een steekwoord toe. Wat is iemand vergeten?
5. Neem de tekening mee naar huis en bespreek deze met jouw ouder(s)/verzorger(s). Herkennen ze jou erin? En hebben zij hun Ikigai gevonden? Neem hierover een kort interview op van vijf minuten.