

IKIGAI-STAPPENPLAN

STAP 1

Stap 1: Vier lijsten maken (3 minuten)

Neem een blad papier en maak vier kolommen:

1. Waar je van houdt

Schrijf alles op wat je graag doet, waar je enthousiast van wordt.

2. Waar je goed in bent

Noteer vaardigheden, talenten en dingen die anderen vaak in jou waarderen.

3. Wat de wereld nodig heeft

Denk aan problemen die je wilt oplossen of bijdragen die je belangrijk vindt.

4. Waar je voor betaald kunt worden

Vermeld werk, diensten of producten waar mensen geld voor zouden geven.

STAP 2

Stap 2: Overlap ontdekken (3 minuten)

Kijk in je lijsten waar dingen elkaar kruisen:

- **Passie** = van houden + goed in zijn
- **Missie** = van houden + wereld nodig
- **Beroep** = goed in zijn + betaald worden
- **Roeping** = wereld nodig + betaald worden

STAP 3

Stap 3: Focus op jouw Ikigai (2 minuten)

Kijk waar **alle vier pijlers** samenkomen.

- Dat is je kern-ikigai, een idee van wat je een betekenisvol leven geeft.

STAP 4

Stap 4: Actieplan maken (2 minuten)

Kies één kleine stap die je vandaag kunt zetten om dichter bij je ikigai te komen.

- Bijvoorbeeld: een cursus volgen, vrijwilligerswerk doen, een project starten.