

Ikigai: Het geheim van de gelukkige Japanse honderdjarigen op het eiland Okinawa?

Betekenis aan je leven geven, weten waarvoor jij 's morgens je bed uit komt en meer dan honderd jaar oud worden? Dat is waar het boek Ikigai over gaat. Wat betekent Ikigai? Als je kijkt naar de Japanse tekens, staat er zoiets als: "Leven, de moeite waard". Een heldere en duidelijke ikigai hebben, zorgt voor tevredenheid, geluk en betekenis in je leven.

"We zijn wat we regelmatig doen. Uitmunten is geen handeling, maar een gewoonte." – Aristoteles

Ikigai is een boek vol met wijsheden, tips en inzichten om jouw leven zinvol te leven. Het boek maakt vergelijkingen en verschillen tussen westerse en oosterse cultuur zichtbaar, geeft inzichten uit interviews met honderd plussers en kijkt naar leefgewoontes van langstlevende op deze aarde.

Ikigai interviews met langstlevenden:

1. Maak je geen zorgen;
2. Goede gewoonten: beweeg veel, maar niet te intensief, eet divers en gezond, wees dankbaar;
3. Elke dag je vriendschappen onderhouden: ontmoeten, kletsen, dansen en lol maken;
4. Leef zonder haast: zonder haast leef je langer;
5. Optimisme: weten en voelen dat het leven mooi is.

Ikigai is ook gezond eten en bewegen

Het boek staat ook stil bij een bij gezonde eetgewoontes en bewegen. Hierbij hoort: eet gevarieerd en voornamelijk plantaardig, eet minstens 5 groente- en fruitgerechten per dag. Granen vormen de basis van het dieet. Suiker in pure vorm wordt niet tot nauwelijks gegeten. En belangrijk: de 80% wet. Eet je niet helemaal, maar 80% vol.

Het doen van dagelijkse oefeningen is ook een belangrijk ingrediënt om gezond oud te worden. Oefeningen in de vorm van radio taiso, yoga, tai chi, qi gong en shiatsu. Deze worden kort beschreven en ondersteund met diverse oefeningen.

Tien wijsheden

1. Blijf altijd actief, ga nooit met pensioen: waarom stoppen met de dingen die je leuk vindt om te doen?
2. Doe rustig aan: haast is het tegenovergestelde van een kwalitatief leven
3. Eet je niet helemaal vol: niet volproppen, maar eten tot je ongeveer 80% vol zit
4. Omring jezelf met goede vrienden: om naar je te luisteren, je te adviseren en om lol mee te maken
5. Verbeter je conditie voor je volgende verjaardag: onderhoud je lichaam, want het moet nog jaren mee
6. Lach!
7. Zoek de natuur op: goede manier om lichaam en geest op te laden
8. Bedank: Wijd een moment van de dag om te bedanken en je geluk stroom zal groeien
9. Leef in het nu: treur niet om het verleden en wees niet bang voor de toekomst. Alles wat je hebt is de dag van vandaag (Gratis leestip :): Kracht van het nu van Eckhart Tolle)
10. Volg je ikigai: In jou zit een 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. Als je je ikigai nog niet hebt gevonden, zal dat je volgende missie zijn.

UNSQUARED°

coachen | trainen | ontwikkelen

Wat is jouw Ikigai?

