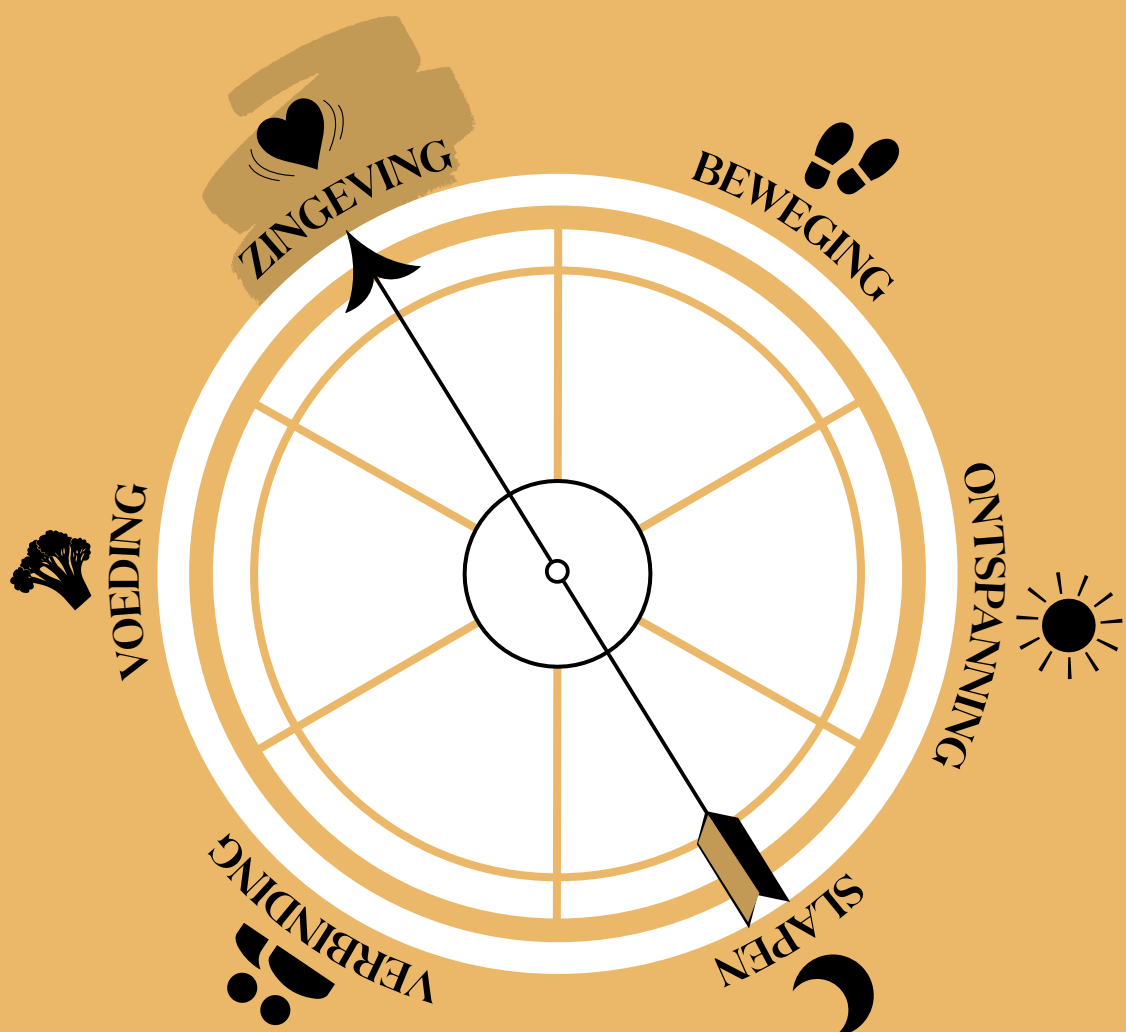


dokter tamara

leefstijlprogramma

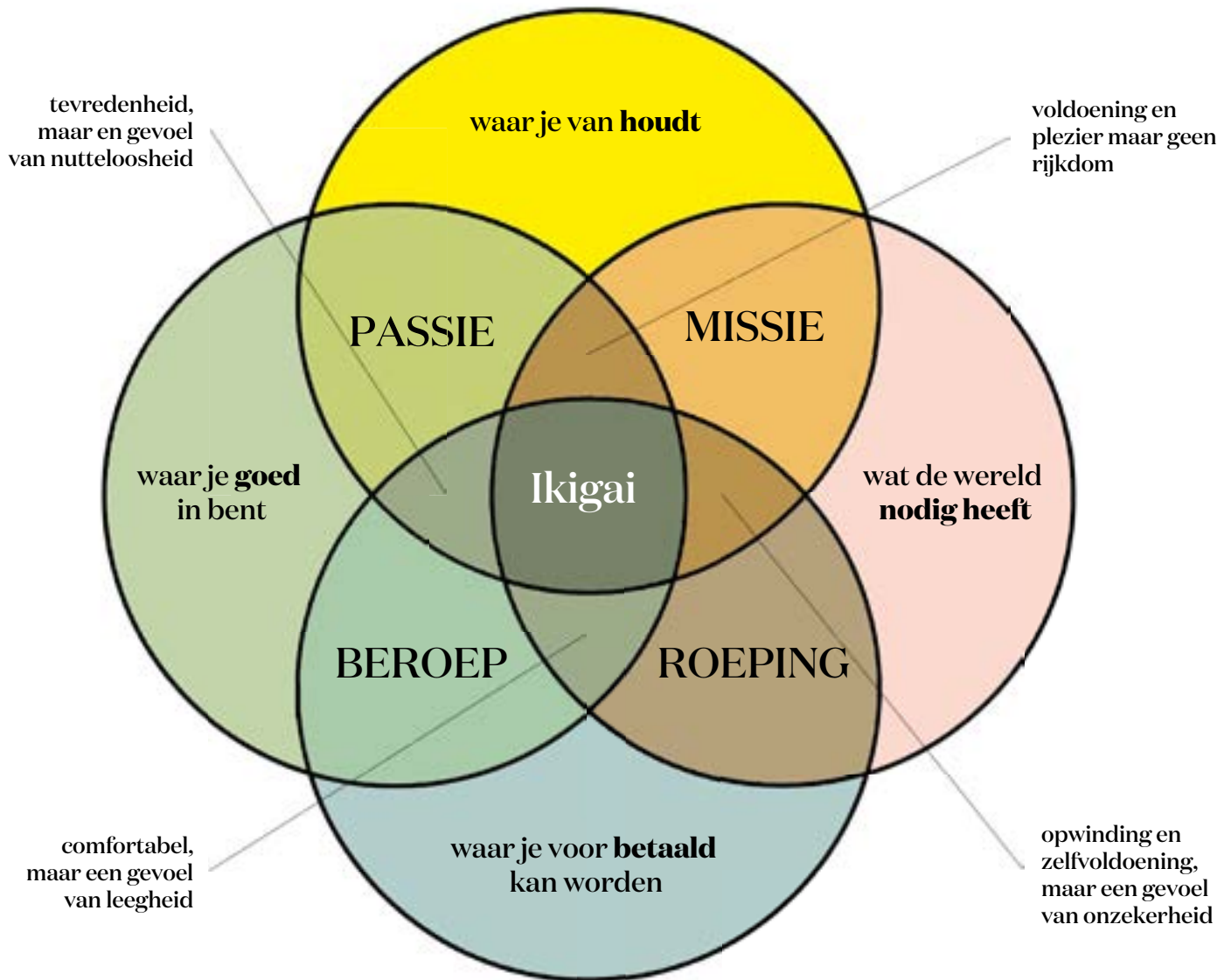
Zingeving



Ikigai

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een ikigai, een reden van bestaan. Het is één van de geheimen van 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.

Sommige mensen hebben hun ikigai al gevonden, maar velen zijn er nog steeds naar op zoek. Met de invulschema's op de volgende pagina's kan je zelf dichterbij je Ikigai komen.



OPDRACHT



Waar word je blij van?

Wanneer vergeet je de tijd?

Waar ben je dankbaar voor?

Wie zijn je dierbaren?





Waar hou je van?



Waar ben je goed in?



Waar kun je voor betaald worden?

Wat heeft de wereld nodig?

