

Christina Van Geel ontrafelt het spoor van ikigai



In het spoor van ikigai reisde de Brugse auteur **Christina Van Geel** naar het Griekse eiland Ikaria - het eiland waar mensen vergeten te sterven. Tussen de golven van de Egeïsche zee, de keien op het strand en de warmte van de mensen, zocht ze sporen die ons kunnen helpen zinvoller te leven. Omdat jezelf de vrijheid geven om je eigen leven te leven, de belangrijkste keuze is die je moet durven maken.

De sporen naar meer ikigai die Christina vond, legt ze in haar jongste boek voor aan zeven 'wijzen', mensen die ze vanwege hun levenservaring en

professionele achtergrond graag meeneemt op haar zoektocht.

Christina Van Geel (1971) is Stem & Pen.

Na een paar heel zinvolle jaren achter de microfoon bij Radio 1, bewandelt ze nu haar eigen pad. Haar ikigai is zoeken, luisteren, infospireren en zo anderen helpen hun eigen stem te vinden. Ze publiceerde eerder 'Veel dromen later' en 'Kooksprookjes'.

Wat betekent ikigai?

Christina: "Je ikigai kan je omschrijven als datgene wat fundamentele betekenis geeft aan je leven, waar je 's ochtends

voor uit je bed komt. Wie zich na enig wroeten in zijn binnenste bewust is van wat écht telt en er ook naar leeft, leeft doorgaans gelukkiger, zinvoller, bewuster. En langer! Ikigai is een van de kenmerken van de Blauwe Zones, geografische plaatsen op de wereld waar mensen langer leven dan elders."

Hoe vindt iemand zijn ikigai?

"We kennen 'De vragen van Proust', heel persoonlijke en confronterende vragen. Ikigai werkt ook met een paar lastige vragen. Waar hou je van? Waar ben je goed in? Wat heeft de wereld nodig? Welke meerwaarde haal je hier zelf uit? Als je doet waar je van houdt, waar je goed in bent, wat de wereld nodig heeft en waar je zelf op de een of andere manier beter van wordt, dan zit je je ikigai op het spoor. Het zijn vragen die je schoonspoelen, als een frisse douche. Sta je wel ten volle achter het leven dat je leidt, of ben je het eigen spoor bijster? De antwoorden kunnen best confronterend zijn, en een uitnodiging om bij te sturen wat kan.

Voor **West-Vlaanderen Werkt** schrijf ik de rubriek 'Ondernemen begint met een droom'. Ikigai gaat nog net dat tikje verder: beschouw het als je innerlijke gps die je dromen stuurt. Ik merk dat de meeste ondernemers hun ikigai op het spoor zitten. Ze doen wat ze graag en goed doen, ze hebben een duidelijk maatschappelijk nut en ze verdienen er hun boterham mee. Maar geldt dat ook voor alle werknemers binnen een organisatie? Komen hun passie en talent genoeg tot hun recht, zijn ze zich bewust van hun meerwaarde? Ik heb het gevoel dat daar nog werk aan de winkel is."

In het spoor van ikigai is uitgegeven door uitgeverij Vrijdag
ISBN: 9789460017179