**Ikigai – Det som ger dig mening**

Att känna att man har en energigivande anledning att gå upp på morgonen, ett sammanhang och att man är bra på något är skyddsfaktorer mot stress och ohälsa. Att känna meningsfullhet, att vi har en meningsfull vardag är en förutsättning för att må bra och trivas på jobbet.

Men det är ju ett så stort ord – **meningsfullhet**! Ja, men med lite synonymer så kanske det känns mer överkomligt? Att känna att det man gör har en betydelse, en poäng, en avsikt – för dig!

Men hur tusan vet man det? Hur kommer man fram till vad som kan ge mening i livet?

Något som kan vara till stor hjälp är att guidas av det japanska begreppet **ikigai** som fritt översatt till svenska betyder just “meningen med att finnas” eller “det som ger dig mening”.
Vi har alla en ikigai, det tar bara olika lång tid för oss att hitta den och det är definitivt ingen quick fix för det kräver en hel del reflektion och självrannsakan för att hitta svaren på de frågor du behöver ställa dig för att hitta din ikigai.

I denna session hjälper jag Dig att komma närmare just din IKIGAI och vad du behöver göra för att komma dit!