

Het Ikigai werkboek

Praktische oefeningen bij het vinden van jouw ikigai,
het Japanse geheim voor gezond en gelukkig leven



B E T T I N A L E M K E

 LEVENSKUNST

Auteur:	Bettina Lemke
Genre:	Literaire non-fictie
Verschenen:	21-09-2017
ISBN:	9789401608053
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Xander Uitgevers B.V.

[Het Ikigai werkboek.pdf](#)

[Het Ikigai werkboek.epub](#)

Iedereen heeft een ikigai: een reden van bestaan. Wanneer je in je leven kunt ontdekken wat jij de moeite waard vindt en wat betekenisvol is voor jou, zal je niet alleen meer voldoening vinden, maar ook langer leven. Het vinden van je ikigai zorgt voor meer inspiratie, levendigheid en energie: alles wat je nodig hebt om een gezonder en gelukkiger leven te leiden. Met deze praktische oefeningen wordt dat heel gemakkelijk!