

Zingeving

“Waarom doe jij dit werk? Ontdek wat jou drijft”

Wat is zingeving?

Zingeving betekent: dat jouw leven betekenis heeft. Zingeving kan komen uit je werk, je gezin, geloof, vrijwilligerswerk of iets wat jij zelf belangrijk vindt.

Zingeving kan voor iedereen iets anders zijn. Het gaat over bijvoorbeeld:

- Je zorgt goed voor anderen;
- Je vindt je werk belangrijk;
- Je doet iets waar je trots op bent;
- Je vindt het fijn als anderen in een schone omgeving kunnen werken;
- Je draagt via je werk bij aan een groter geheel;
- Je vindt vriendschap heel belangrijk;
- Je vindt het fijn om in de natuur te zijn.

Waarom is dit belangrijk?

Als je weet wat belangrijk voor je is, voel je je sterker en blijer. Je doet de dingen in je leven dan met meer plezier, energie en betrokkenheid.

Wat kun jij zelf doen?

1. Denk na over wat jij belangrijk vindt
Wat maakt jou blij of trots? Waar werk je voor? Natuurlijk is geld belangrijk bij je werk. Maar vaak doe je je werk ook nog voor iets anders. Voor je gezin, je toekomst of voor anderen bijvoorbeeld.
2. Praat over wat jou drijft
Vertel aan iemand waarom je jouw werk doet. Deel dan waarom je het werk graag doet, wat het werk inhoudt. Vertel bijvoorbeeld met wie je samenwerkt, waar je werkt, dat het werk je energie geeft of dat het je trots maakt.
3. Doe iets wat jou een goed gevoel geeft
Help een ander, geef een compliment of maak iets moois. Wat jou een goed gevoel geeft, hoeft een ander niet ook een goed gevoel geven. Dat is voor iedereen anders. Ook kan dat in de loop van je leven veranderen.
Als je iets doet wat jou een goed gevoel geeft, geeft dat je ook energie. En dat heb je nodig om gezond te werken en te leven. Zoek bewust naar meer activiteiten die je energie geven. Vermijd zoveel als mogelijk activiteiten die jou alleen maar energie kosten.
4. Wees dankbaar
Sta even stil bij wat je hebt. Bijvoorbeeld: een fijne collega, een warm huis of gezond eten.

Jij doet ertoe. Jij bent belangrijk. Jij geeft jouw leven en werk betekenis.