



Ikigai (på japanska 生き甲斐) är ett japanskt koncept som betyder ungefär "en anledning att vara". Enligt japansk kultur har alla ett *ikigai*. Att hitta det kräver ett djupt och ofta långtida sökande inom en själv. Genom att hitta sitt *ikigai* finner man också tillfredsställelse och mening med livet.

Ikigai har inte nödvändigtvis något med ens ekonomiska status att göra, utan om man har hittat sin plats i livet. Livet kan vara jobbigt och man kan möta motgångar och behöva kämpa, men man kan ändå känna *ikigai*, för att man vet vad man kämpar mot.