



In het voetspoor van Socrates

‘Levenskunst’ als een filosofie van leven komt uit de tijd van Socrates, vijf eeuwen voor Christus. Deze filosoof stelde omstanders vragen over ‘het goede leven’ en liet ze zo inzichten verwerven. De mensen met wie hij sprak, ontdekten dat ze de antwoorden zelf al (onbewust) in huis hadden. Levenskunst als filosofie van leven is dus een eeuwenoude traditie die zoekt naar antwoorden op de vraag: ‘hoe te leven’. De moderne levenskunst begint bij Michel Foucault, die het thema van de zelfzorg overnam van de oude Grieken. Levenskunst, als zorg voor jezelf, is een holistisch concept. Denken en kritische reflectie - voelen en willen – verlangen – oefenen en waarderen, vormen samen een persoonlijke zoektocht. De levenskunstenaar wil 'iets' bereiken met haar of zijn leven. De vraag is wat en hoe? Welke deel van je leven verdient aandacht? Hoe pak je dat aan? En wat is het achterliggende doel dat je in je leven wilt bereiken? De ZelfReflector Levenskunst helpt je bij het beantwoorden van deze vragen. Een kort en compact Zelfonderzoek (ZKM) gericht op Levenskunst of Zingeving dat is ontwikkeld door filosoof en ZKM-consultant® Joep Wijsbek



‘Zingeving’, het woord suggereert al een actief proces! Zingeving is echt een ontdekkingstocht, het zoeken naar de betekenis, het doel, het nut van het leven. Vertrekpunt bij de ZelfReflector Zingeving vormt de logofilosofie van Viktor Frankl. Voor Frankl is het streven naar een zinvol leven de essentie van het menselijke, met als bijproducten: geluk, geborgenheid, innerlijke vrede en geestelijke stabiliteit. Deze zin is specifiek, uniek en persoonlijk. Tussen ‘zin’ en ‘zijn’ bestaat er een fundamenteel spanningsveld. Mens-zijn betekent in zijn opvatting gevangen voelen tussen wat we zijn en wat we van plan zijn te worden. De ZelfReflector Zingeving is zeer geschikt als je, als eerste oriëntatie, op een gestructureerde manier wilt stilstaan bij de vraag naar de zin van het leven. Dit kan een persoonlijke verdieping geven of helpen om bepaalde ervaringen in een bredere context te plaatsen. Je gaat op zoek naar de thematiek in jouw levensverhaal en krijgt zo nieuw perspectief en concrete aanknopingspunten. Het totale Zelfonderzoek Zingeving of Levenskunst duurt ongeveer 5 uur. Mocht er daarna nog behoefte aan verdieping zijn dan kunnen er vervolgesprekken gepland worden of eventueel een volledig Zelfonderzoek overwogen worden.

Treed jij in het voetspoor van Socrates, Foucault en Frankl?

Maak [hier](#) een afspraak voor een informatief kennismakingsgesprek met [Talenteer Jezelf!](#)