



IKIGAI

By MIRALLES CONTIJOCH, FRANCESC ; GARCÍA, HÉCTOR

URANO, BARCELONA, 2016. Rústica. Condition: Nuevo. Dust Jacket Condition: Nuevo. Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, un motivo para existir. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su ikigai, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando. Este es uno de los secretos para una vida larga, joven y feliz como la que llevan los habitantes de Okinawa, la isla más longeva del mundo. . El proyecto de este libro surgió uniendo la experiencia en cultura japonesa de Héctor García (autor de Un Geek en Japón), que lleva doce años viviendo en Japón, con el arte escribiendo de Francesc Miralles (autor de decenas de libros y novelas y especialista en psicología). Para escribir la obra, los dos autores fueron recibidos por el alcalde de Ogimi (Okinawa), una localidad del norte de Japón con el mayor índice de longevidad del mundo, y tuvieron acceso a entrevistar a más de un centenar de sus habitantes. . Analizamos las claves de los centenarios japoneses para una existencia optimista y vital, descubriendo cómo se alimentan, cómo se mueven, cómo trabajan, cómo se relacionan con los demás y -el secreto mejor guardado- cómo encuentran el ikigai que da sentido a...



READ ONLINE
[1.47 MB]

Reviews

A whole new eBook with a brand new perspective. it was actually writtern quite completely and useful. I found out this ebook from my dad and i recommended this ebook to discover.

-- **Dr. Wyatt Morisette**

An incredibly amazing book with perfect and lucid information. I was able to comprehended everything using this written e ebook. I realized this book from my dad and i advised this ebook to understand.

-- **Hank Ruecker DDS**