

*JAP. 198*

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)  
FRANCESC MIRALLES

# IKIGAI

Secrete japoneze  
pentru o viață lungă și fericită

Traducere din spaniolă de  
Camelia Dinică

BCU Cluj-Napoca



FILOL 2018 00446

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

## Cuprins

	<i>Un cuvânt misterios</i> .....	9
I.	Filozofia <i>ikigai</i>	
	<i>Arta de a fi tânăr și la bătrânețe</i> .....	13
II.	Secrete <i>antaging</i>	
	<i>Factori cotidieni care favorizează o viață lungă și plăcută</i> .....	23
III.	Maeștri ai vieții îndelungate	
	<i>Mărturii ale celor mai longevive persoane din Orient și Occident</i> .....	41
IV.	De la logoterapie la <i>ikigai</i>	
	<i>De ce e important să dai un sens vieții pentru a trăi mai mult și mai bine</i> ..	53
V.	Să intri în flux cu fiecare activitate	
	<i>Cum să transformi munca și timpul liber într-un spațiu de evoluție</i> .....	69
VI.	Sfaturi ale persoanelor de peste o sută de ani	
	<i>Tradiții și învățături din Ogimi pentru o existență lungă și fericită</i> .....	95
VII.	Regimul alimentar <i>ikigai</i>	
	<i>Ce mănâncă și ce beau cele mai longevive persoane din lume.</i> .....	111
VIII.	Mișcarea ușoară înseamnă o viață mai lungă	
	<i>Exerciții din Orient utile pentru sănătate și longevitate</i> ...	125
IX.	Reziliența și <i>wabi-sabi</i>	
	<i>Cum să facem față problemelor și schimbărilor vieții fără să îmbătrânim din cauza stresului și anxietății</i> .....	151
	Epilog: <i>Ikigai</i> , arta de a trăi .....	165