

METODO IKIGAI, EL (CLAVE)



MIRALLES, FRANCESC / GARCIA, HECTOR

SINOPSIS

Ikigai es la innovadora filosofía que está revolucionando el mundo. +Sabes ya cuál es tu ikigai, cuál es tu ½razón de ser+? Tras descubrir las claves de la motivación y la longevidad con Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz (éxito de ventas traducido a más de 30 idiomas), Héctor García (Kiraï) y Francesc Miralles vuelven a esta cultura milenaria para desarrollar un libro práctico que empodere nuestros propósitos vitales para hacerlos realidad a partir de hoy mismo. Ikigai significa ½razón de ser+ o ½pasión de nuestra vida+ en japonés, pero +cómo encontrarlo? Y si ya hemos encontrado nuestro ikigai, +cómo potenciarlo para que inspire todos los aspectos de nuestra existencia? Para conseguirlo, este libro propone 35 rutas, con ejercicios prácticos, para llevar el tren de nuestros proyectos hacia el destino elegido, permitiendo a la vez que, en el camino, la felicidad y bienestar surjan de forma natural desde nuestro interior. UN VIAJE A NUESTRO PASADO, PRESENTE Y FUTURO Para recoger estas inspiraciones reveladoras de Japón nos subiremos al tren, el medio de transporte por excelencia de este país, y viajaremos por las siguientes estaciones: El futuro: Tokio. Presentamos el poderoso efecto Shinkasen y otras herramientas para acelerar nuestros éxitos en la vida. +Es posible conseguir en un mes aquello que nos hemos propuesto hacer en un año? El pasado: Kioto. Los buenos momentos nos dan felicidad y autoestima; los malos, lecciones que pueden ser muy útiles para nuestro futuro. +Cómo convertir nuestras experiencias en faros que iluminen nuestra vida? El presente: Ise. Una vez aprendemos del pasado y proyectamos nuestro futuro, el presente es el vehículo en el que se decide, momento a momento, nuestra existencia. +Cómo podemos vivirlo con lucidez y plenitud? Reseñas: ½Si hygge es el arte de no hacer nada, ikigai es el arte de hacer algo y de hacerlo con la máxima atención y alegría.+The New York Post ½Una receta refrescante y simple para la felicidad.+Stylist ½Olvídate de hygge. Ahora es todo ikigai.+The Times ½Ik...

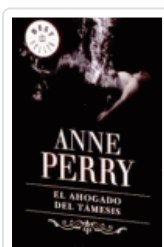


Editorial	DEBOLSILLO
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788466344180
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	125x0x19 mm.
Peso	400
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/10/2018

Títulos relacionados



RETRATO DE
ROSE MADDER, EL



AHOGADO DEL
TAMESIS, EL BEST
306/6
PERRY, ANNE



LLAMA Y LA FLOR,
LA CISNE 45/1
WOODIWISS



NO LLORES MAS
MI LADY
HIGGINS, CLARK