

ENCUENTRA TU IKIGAI



LEMKE, BETTINA

SINOPSIS

.Una obra práctica y positiva que nos ayuda a encontrar el sentido de la vida. .El secreto japonés para tener una existencia plena. .Incluye propuestas para trabajar la respiración consciente, cuidar la dieta y los hábitos de sueño, practicar ejercicio, cultivar la paz interior y la resiliencia y llevar un ritmo de vida adecuado a uno mismo. Ikigai es un maravilloso concepto japonés que significa ½la razón de vivir+. Describe la sensación de saber cuál es el sentido de la propia vida y, en consecuencia, la seguridad de que tu existencia merece la pena. Para la cultura japonesa, la búsqueda del ikigai es tremendamente importante, porque su descubrimiento aporta sentido y felicidad. Según los estudios más recientes, un alto nivel de ikigai no solo conduce a una experiencia más plena, sino que alarga la vida. +Por qué estoy aquí? +Cuál es mi misión en el mundo? +Qué me hace feliz? Todos nos hemos formulado estas preguntas. Bettina Lemke desentraña en este libro los misterios del ikigai, esa fuerza vital interior que es la respuesta a todas las dudas existenciales, y nos ofrece un apasionante programa de preguntas y ejercicios para que cada persona pueda desentrañar el suyo. Sí, lo sepas o no, tú también llevas dentro tu ikigai. Si aún no lo has descubierto. ahora es el momento. ...



Editorial	BOOKS 4 POCKET
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788416622849
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	125xx mm.
Peso	130
Precio (Imp. inc.)	8,46€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/05/2025

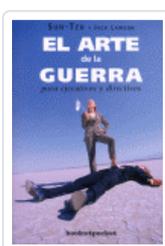
Títulos relacionados



DIETA SEGUN TU GRUPO SANGUINEO
HESSMANN-KOSARIS, ANITA



CASA ENCANTADA, LA



ARTE DE LA GUERRA PARA EJECUTIVOS Y DIRECTIVOS
TZU, SUN / LAWSON, JACK



HIJA DE LA IGLESIA