

ENCUENTRA TU IKIGAI



LEMKE, BETTINA

SINOPSIS

Un manual práctico para descubrir tu Ikigai y liberar una poderosa energía que le dará un giro a tu vida para siempre. Ikigai es un concepto japonés que significa algo así como «sentirse realizado», y define la energía y la alegría de vivir que disfrutan las personas que han encontrado su verdadero propósito en la vida.

Vivir desde tu Ikigai significa estructurar tu día a día, dentro de lo posible, en torno a realizar actividades que te proporcionen felicidad y satisfacción, de manera que puedas configurar un camino de vida basado en la búsqueda de tu propósito vital, lo que te proporcionará dicha y motivación interna. Gracias a esta guía podrás avanzar paso a paso hacia el descubrimiento de tu propio ikigai, mediante una serie de preguntas y ejercicios mentales que te permitirán conectarte con tus sueños y aspiraciones más profundas, y reconocer qué es importante para ti, qué te inspira y qué te entusiasma, además de descubrir tu potencial innato, tus habilidades y las muchas facetas de tu personalidad. Así, una vez que hayas encontrado el tesoro de tu ikigai, serás capaz de experimentar lo que significa tener una vida llena de sentido. ...



Editorial	URANO
Materia	DESARROLLO PERSONAL
EAN	9788418714801
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	213x135x0 mm.
Peso	254
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/03/2025