

-----  
**Obsah**

Tajemné slovo .....	9
<b>I. FILOSOFIE <i>IKIGAI</i></b>	
Umění stárnout stále mladý .....	13
<b>II. JAK NESTÁRNOU</b>	
Každodenní faktory příznivé pro dlouhou a radostnou cestu .....	23
<b>III. UČITELÉ DLOUHÉHO ŽIVOTA</b>	
Svědectví nejstarších lidí Východu i Západu .....	45
<b>IV. OD LOGOTERAPIE K <i>IKIGAI</i></b>	
Jak důležité je nalézt smysl života, abychom žili déle a lépe .....	59
<b>V. PLYNOUT S KAŽDOU ČINNOSTÍ</b>	
Jak udělat z práce a volného času prostor pro růst .....	77
<b>VI. INSPIRACE STOLETÝMI</b>	
Tradice a životní hesla z Ogimi pro dlouhý a šťastný život .....	109

## **VII. DIETA *IKIGAI***

Co jedí a pijí  
nejdéle žijící lidé na světě ..... 127

## **VIII. KLIDNĚ SE POHYBOVAT ZNAMENÁ DÉLE ŽÍT**

Východní cvičení prospěšná  
pro zdraví a dlouhověkost ..... 143

## **IX. RESILIENCE A *WABI-SABI***

Jak čelit problémům  
a životním změnám a nezestárnout  
vinou stresu a úzkosti ..... 169

## **EPILOG**

***IKIGAI, UMĚNÍ ŽIVOTA*** ..... 185