

# Obsah

Poznámka pro čtenáře: Pět pilířů <i>ikigai</i> . . . . .	5
Kapitola první: Co je <i>ikigai</i> ? . . . . .	7
Kapitola druhá: Váš důvod, proč ráno vstát z postele . . .	23
Kapitola třetí: <i>Kodawari</i> a výhody věnování pozornosti maličkostem . . . . .	37
Kapitola čtvrtá: Smyslová krása <i>ikigai</i> . . . . .	57
Kapitola pátá: Plynutí a tvořivost . . . . .	71
Kapitola šestá: <i>Ikigai</i> a udržitelnost . . . . .	91
Kapitola sedmá: Nalezení smyslu života . . . . .	107
Kapitola osmá: Co tě nezabije, to tě posílí . . . . .	127
Kapitola devátá: <i>Ikigai</i> a štěstí . . . . .	143
Kapitola desátá: Přijměte se takoví, jací jste . . . . .	159
Závěr: Nalezněte své vlastní <i>ikigai</i> . . . . .	169