

# Obsah

Klíčový zážitek .....	13
<b>Část I: Životní motor ikigai .....</b>	<b>15</b>
Otázka po smyslu.....	17
Pouhá vize? .....	19
O štěstí naplněného života.....	21
Vnitřní poklad.....	24
Strhnout masku.....	24
Proměny v běhu života.....	25
Ostrov stoletých .....	27
Juimaru – síla společenství .....	29
„Je to nádherné“ – konkrétní příklady života s ikigai ...	31
V hledáčku vědy.....	35
Základní pravidla smysluplného života .....	38
<b>Část II: Na cestě k vlastnímu ikigai .....</b>	<b>43</b>
Hledání pokladu .....	45
Přípravy na cestu.....	46
<b>Orientační pomůcky.....</b>	<b>48</b>
Vděčnost, trvalé štěstí.....	54
<b>Tři pozitivní věci I.....</b>	<b>56</b>
<b>Zlaté ukazatele.....</b>	<b>58</b>
Intelligence srdce .....	65
Světelný most.....	68
Naslouchat vnitřním hlasům.....	70
<b>Po stopách objevitelů.....</b>	<b>71</b>

V pasti stresu? .....	76
<b>Snové světy</b> .....	78
Intrinsické cíle .....	86
<b>Co by kdyby?</b> .....	88
<b>Tři pozitivní věci II</b> .....	93
Objevit vlastní vášeň – mýtus? .....	95
<b>Plamen života</b> .....	98
Sokrates nechá pozdravovat .....	102
<b>Rozpoznat silné stránky a hodnoty</b> .....	104
Seznam předností .....	111
Umění nextingu .....	113
Vnitřní film .....	115
<b>Nejlepší rozhodnutí</b> .....	117
<b>Barometr štěstí</b> .....	119
<b>Magické kruhy</b> .....	121
Průnik množin .....	130
A co teď? Překonat nástrahy života .....	134
Praxe ikigai ve zkratce .....	138

## **Příloha ..... 145**

Seznam pramenů .....	147
Tipy na další četbu .....	151
Poznámka .....	153
Poděkování .....	154
Zápisky .....	156