

# OBSAH

**Úvod | 7**

**Ikigai | 9**

Hledání smysluplného způsobu života

**Wabi-sabi | 19**

Umění spatřovat krásu v nedokonalosti a přijmout pomíjivost života

**Kincugi | 33**

Opravování keramiky zlatem

**Šinrin-joku | 43**

Lesní terapie

**Omotenaši | 57**

Opravdová pohostinnost

**Ie | 67**

Japonský domov

**Mottainai | 79**

Docenění předmětů každodenní potřeby

**Tabemono | 87**

Japonské jídlo a stravování

**Čanojú | 105**

Čajový obřad

**Onsen | 115**

Termální lázně a přírodní koupele

**Takeibo | 125**

Umění hospodařit s penězi

**Ikebana | 133**

Umění aranžování květin

**Bonsaje | 147**

Pěstování miniaturních stromků

**Origami | 159**

Umění tvorby z papíru

**Závěr | 171**

**Rejstřík | 172**