
Obsah

Tajemné slovo 9

I. FILOSOFIE IKIGAI

Umění stárnout stále mladý 13

II. JAK NESTÁRNOUT

Každodenní faktory příznivé
pro dlouhou a radostnou cestu 23

III. UČITELÉ DLOUHÉHO ŽIVOTA

Svědectví nejstarších lidí
Východu i Západu 45

IV. OD LOGOTERAPIE K IKIGAI

Jak důležité je nalézt
smysl života, abychom žili déle a lépe 59

V. PLYNOUT S KAŽDOU ČINNOSTÍ

Jak udělat z práce
a volného času prostor pro růst 77

VI. INSPIRACE STOLETÝMI

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