

Tags: Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice libro pdf download, Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice scaricare gratis, Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice epub italiano, Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice torrent, Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice leggere online gratis PDF

Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice PDF

Héctor Garcia



Questo è solo un estratto dal libro di Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Héctor Garcia
ISBN-10: 9788817098243
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3674 KB

DESCRIZIONE

Sull'isola giapponese di Okinawa si contano oltre ventiquattro centenari ogni centomila abitanti, un valore significativamente più alto della media mondiale. Desiderosi di individuare le ragioni di questa straordinaria eccezione, Héctor Garcia e Francesc Miralles hanno condotto anni di studi sul luogo, fermandosi in particolare a Ogimi, il cosiddetto "villaggio dei centenari", e verificando che, tra i fattori fondamentali di questa incredibile longevità, vi sono una vita semplice all'aria aperta (resa possibile dal clima mite), un'alimentazione sana ed essenziale, una dedizione a coltivare l'amicizia e i rapporti umani. Ma il risultato più sorprendente delle ricerche è stato scoprire una sorta di ingrediente segreto: l'ikigai, appunto, ossia la propria ragion d'essere, il motivo che ci spinge ad alzarci dal letto ogni giorno, la felicità di dedicarci quotidianamente a ciò che amiamo. Tutti custodiamo nel profondo il nostro ikigai, qualcuno lo ha già individuato, qualcun altro ancora no. Ecco perché lo scopo di questo libro rivoluzionario, che ha conquistato anche Marie Kondo e che è stato tradotto in trentasei lingue, è proprio aiutarci a metterlo a fuoco: un manuale semplice, nello stesso tempo pratico e poetico, per scoprire i segreti di longevità della filosofia giapponese e per imparare ad applicarli alla nostra vita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Ikigai è un vocabolo giapponese che non esiste in nessun ... autore del libro Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice.

Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice di Héctor Garcia, Francesc Miralles. Traduttore: F. Pè (Rizzoli)

Ecco come funziona il metodo che aiuta a ... una vita lunga e felice è ... Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una ...

**IL METODO IKIGAI. I SEGRETI DELLA FILOSOFIA GIAPPONESE PER UNA VITA LUNGA
E FELICE**

[Leggi di più ...](#)