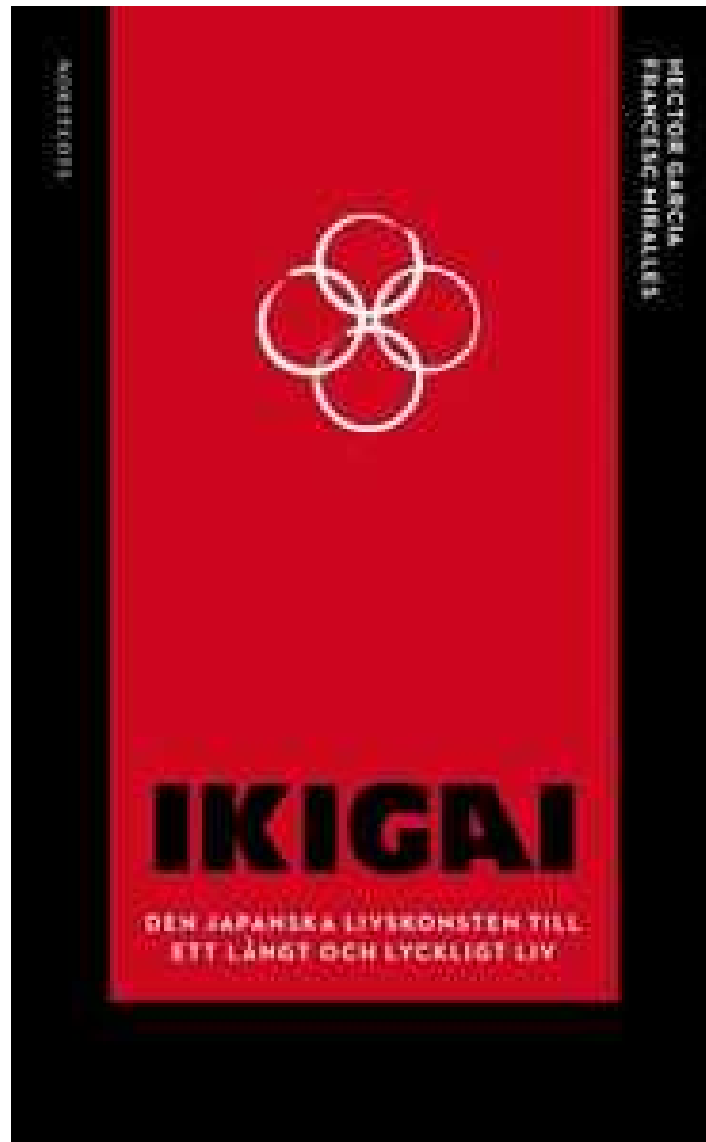


Tags: Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv e-bok apple; Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv las online bok; Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv ladda ner pdf e-bok; Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv epub books download; Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv bok pdf svenska; Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv MOBI download

Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv PDF E-BOK

Francesc Miralles,Care Santos



Författare: Francesc Miralles,Care Santos

ISBN-10: 9789113092386

Språk: Svenska

Filstorlek: 3219 KB

BESKRIVNING

Det som gör livet värt att leva, som får dig att gå upp på morgonen, det är ditt ikigai. Det begreppet och hur man uppnår det står i centrum i den här internationella succéboken. Författarna har rest till Ogimi, den by på japanska Okinawa som har flest hundraåringar i världen, och studerat deras livsstil. De har närmat sig den från olika håll, tittat på kost, motion, yrkesutövning och relationer, men i centrum för allt står ikigai: Ett slags gemensam punkt för det du älskar, är bra på, tjänar dina pengar på och som världen behöver. Där ens passion, profession och mission möts. De åtta kapitlen går steg för steg igenom varför människorna på Okinawa lyckas bli så gamla, hur de lyckas vara så lyckliga upp i hög ålder - och hur de två hänger ihop. Det handlar om mat, om spänstighet, att de håller sig i rörelse och aldrig pensioneras, om grupptillhörighet och solidaritet. Det handlar om ikigai. Den avslutande epilogen summerar de 10 reglerna för ikigai: 1. Håll dig aktiv, pensionera dig inte 2. Ta det lugnt 3. Ät inte tills du är mätt 4. Omge dig med goda vänner 5. Håll dig i form 6. Le 7. Tillbringa tid i naturen 8. Var tacksam 9. Lev i nuet 10. Följ din ikigai

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Billiga böcker - Lexis Universitetsbokhandel

Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv. Francesc Miralles Hector Garcia

Böcker - psykologi & pedagogik - psykologi - Ginza.se

Det som gör livet värt att leva, som får dig att gå upp på morgonen, det är ditt ikigai. Det begreppet och hur man uppnår det står i centrum i den här ...

Endure - Pocket Shop

Köp boken Ikigai : hitta din väg till ett långt och lyckligt liv av Hector Garcia, ... Ikigai : Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv

IKIGAI : DEN JAPANSKA LIVSKONSTEN TILL ETT LÅNGT OCH LYCKLIGT LIV

LÄS MER