

Ikigai : hitta din väg till ett långt och lyckligt liv PDF

Jo Marchant



Det här är bara ett utdrag ur Ikigai : hitta din väg till ett långt och lyckligt liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jo Marchant
ISBN-10: 9789113075396
Språk: Svenska
Filesize: 4589 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Hemligheten bakom detta fenomen heter ikigai, att finna en mening med livet som bygger på livslång passion. ... hitta din väg till ett långt och lyckligt liv".

Författarna har rest till Ogimi, den by på japanska Okinawa som har flest hundraåringar i världen, och studerat invånarnas livsstil. De har tittat på kost ...

Hitta din väg till ett långt och lyckligt liv. Det som gör livet värt att leva, ... men i centrum för allt står ikigai: Ett slags gemensam punkt för det du ...

IKIGAI : HITTA DIN VÄG TILL ETT LÅNGT OCH LYCKLIGT LIV

[Fortsätt läsa...](#)