

Knjiga tjedna: "Ikigai u praksi"

Nakon otkrivanja ključeva motivacije i dugovječnosti u svojoj hit-knjizi Ikigai – japanska tajna dugog i sretnog života Héctor García (Kirai) i Francesc Miralles vraćaju se japanskoj tisućljetnoj kulturi kroz Ikigai u praksi, praktičnu knjigu koja pomaže pronaći životnu svrhu i smisao

Ikigai na japanskom znači "razlog za postojanje" ili "strast našeg života", ali kako ga možemo pronaći? Ako smo već pronašli naš ikigai, kako ga možemo osnažiti da inspirira sve aspekte našeg postojanja? Da bi se to postiglo, knjiga predlaže 35 postaja, uz vježbe, koje nam omogućavaju otkriti, potencirati i provesti u djelo svoju životnu svrhu. Kad zatvorite knjigu, nakon što ponovno prijedete 35 ključnih stvari, počinje vaše najvažnije putovanje i pustolovina.

Ikigai je japanska riječ za koju nemamo točan prijevod. Ikigai je smisao života ili ono zbog čega svaki dan ustaješ s veseljem. Riječ je sastavljena od iki, što znači "život" ili "biti živ", i gai, što znači "ono što je vrijedno". Dakle, doslovan prijevod bio bi "ono zbog čega vrijedi živjeti". Prema Japancima, svi u sebi nosimo neki ikigai, ili čak nekoliko njih, makar toga ne bili svjesni. Slijediti svoju strast i razvijati je da bi je podijelio s drugima najveći je cilj koji si čovjek može postaviti. Sretan put!

O autorima:

Héctor García (Kirai) je rođen u Valenciji, a od 2004. živi u Tokiju. Njegova internetska stranica kirainet.com, s više od milijun pregleda mjesečno, svjetska je referentna stranica o popularnoj japanskoj kulturi. Autor je knjige Geek u Japanu, koju je prodao u više od 100.000 primjeraka.

Francesc Miralles je u Barceloni. Novinar je koji se bavi temama s područja psihologije i duhovnosti. Redovito objavljuje u tjednom dodatku El País Semanal te u časopisima za osobni razvoj. U Hrvatskoj je preveden i njegov popularni roman Ljubav malim slovima. Trenutačno radi na razvoju metode koja kombinira logoterapiju s kulturom ikigaija. Za potrebe svojega proučavanja obojica su bila na terenu u Ogimiju (Okinawa), selu stogodišnjaka, gdje su intervjuirali sto staraca koji su im otkrili svoje tajne za dug i sretan život.