

IKIGAI

生き甲斐

Os segredos dos japoneses
para uma vida longa e feliz



HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES

IKIGAI HÉCTOR GARCÍA & FRANCESC MIRALLES



Resumo de Ikigai. Os Segredos dos Japoneses Para Uma Vida Longa e Feliz

Descubra seu ikigai e encontre o propósito que vai guiar sua vida. Por que existem pessoas que sabem o que querem, enquanto outras definham na confusão? Segundo os japoneses, o segredo é encontrar seu ikigai, conceito que pode ser traduzido como razão para viver.

Ter um ikigai claro e definido proporciona a satisfação e o propósito que justificam nossa existência, sendo, para muitos, também a chave da longevidade. Em *Ikigai: Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz*, os autores Francesc Miralles e Héctor García vão até Okinawa, a ilha japonesa de população centenária, e reúnem pela primeira vez em livro os hábitos e rotinas que mantêm em dia a saúde da mente, do corpo e do espírito daquele povo.

Um guia com informações claras e sucintas, além de listas, tabelas e ilustrações que colocam em suas mãos as ferramentas certas para entender e encontrar seu ikigai.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)