

Obsah

Poznámka pro čtenáře: Pět pilířů <i>ikigai</i>	5
Kapitola první: Co je <i>ikigai</i> ?	7
Kapitola druhá: Váš důvod, proč ráno vstát z postele . . .	23
Kapitola třetí: <i>Kodawari</i> a výhody věnování pozornosti maličkostem	37
Kapitola čtvrtá: Smyslová krása <i>ikigai</i>	57
Kapitola pátá: Plynutí a tvořivost	71
Kapitola šestá: <i>Ikigai</i> a udržitelnost	91
Kapitola sedmá: Nalezení smyslu života	107
Kapitola osmá: Co tě nezabije, to tě posílí	127
Kapitola devátá: <i>Ikigai</i> a štěstí	143
Kapitola desátá: Přijměte se takoví, jací jste	159
Závěr: Nalezněte své vlastní <i>ikigai</i>	169