



SAVOIR-VIVRE®



Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Bettina Lemke

IKIGAI

SAU SENSUL VIEȚII

traducere din limba germană de
MIHAI MOROIU

ilustrații de
CRISTIANA RADU





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Bettina Lemke

IKIGAI: DEN SINN DES LEBENS IM ALLTAG FINDEN. DAS PRAXISBUCH

© 2017 by dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich/Germany

© Baroque Books & Arts®, 2018

Ilustrații: Cristiana RADU

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Corector: Rodica CREȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEMKE, BETTINA

Ikigai – sau sensul vieții / Bettina Lemke;

trad. din lb. germană de Mihai Moroiu; - București: Baroque Books & Arts, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8977-23-2

I. Moroiu, Mihai (trad.)

159.9

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse
fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Autoarea și editura nu își asumă niciun fel de răspundere pentru eventualele inconveniente
care ar putea să apară în urma aplicării/utilizării exercițiilor și recomandărilor din volumul de față.

CUPRINS

O experiență esențială.....	9
I. Generatorul vieții	11
Are sau nu un rost.....	13
Doar o viziune?	15
Despre fericirea de a face ceva încărcat de semnificație	17
Comoara din tine	21
Insula centenarilor.....	24
Yuimaru – puterea comunității	26
„Este divin” – exemple de ikigai personal.....	29
În centrul de interes al științei	33
Regulile esențiale ale unei vieți împlinite	36
II. Să ne descoperim propriul ikigai	43
În căutarea comorii.....	45
Pregătirile de călătorie	46
Repere de orientare	48
Recunoștința, o fericire trainică	53

Trei lucruri frumoase I.....	55
Călăuzele de aur	58
Inteligența inimii	66
Pe urmele descoperitorilor	72
Ai căzut în capcana stresului?	78
Lumi de vis.....	80
Țeluri intrinseci.....	90
Ce-ar fi, dacă?.....	93
Trei lucruri frumoase II	100
Revelarea propriei pasiuni – un mit?	102
Focul vitalității	105
Salutări de la Socrate.....	110
Identificarea punctelor forte și a valorilor	112
Nexting – arta anticipării.....	123
Cele mai bune decizii.....	128
Barometrul fericirii	130
Cercurile magice.....	132
Și acum ce-i de făcut? Să depășim obstacolele vieții	144
Ikigai, pe scurt.....	149
Surse bibliografice	157
Alte lucrări recomandate.....	161
Mulțumiri	163



Pentru toți cei care doresc să-și descopere propriul ikigai.

„Lasă-te purtat cu blândețe de iubirea ta cea adevărată și
de fluxul ei ciudat. Nu te va abate nicum din a ta cale.”

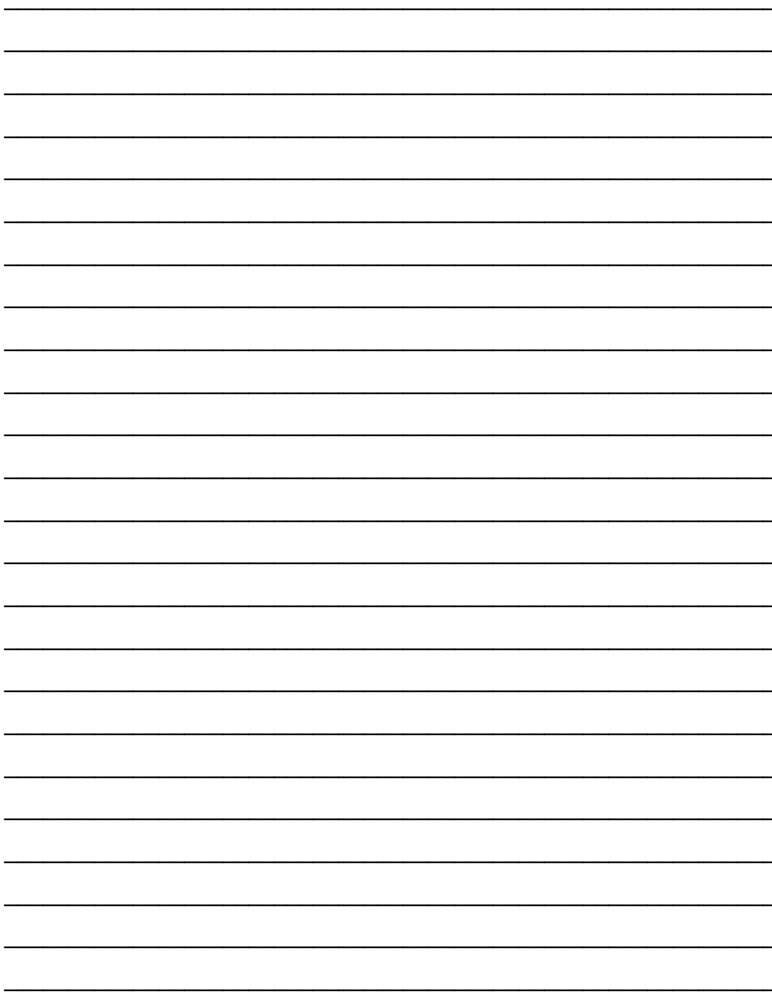
RUMI



O EXPERIENȚĂ ESENȚIALĂ

„Ikigai” – m-am întâlnit prima oară cu acest armonios cuvânt japonez în urmă cu câțiva ani, în timp ce făceam un studiu asupra optimismului. El semnifică sentimentul că viața are sens, că există ceva pentru care merită să trăiești. Din câte am citit, cei care au mult ikigai trăiesc o viață împlinită și știu de ce se trezesc dimineața. Mai mult de-atât, potrivit studiilor recente, speranța lor de viață este mai ridicată decât a celor mai lipșiți de ikigai. Nu a fost nevoie de mai mult pentru a-mi trezi interesul. Eram fascinată să aflu că japonezii aveau un concept aparte pentru sentimentul că viața are un rost. Spre regretul meu, nouă ne lipsește un termen echivalent. Apoi, mi s-a părut cât se poate de logic că poți să dispui de mai mult sau mai puțin ikigai, caracterizat ca forță vitală cu efect asupra sănătății psihice și fizice – funcție de cantitatea în care el există la dispoziție. Cine vede prea puțin sens în propria sa existență și nu știe de ce trăiește și la ce bun o ia în fiecare zi de la capăt dispune, în mod logic, de mai puțină energie și poftă de viață decât cineva care a înțeles sensul existenței sale și, cât îi stă în puteri, ceea ce face îi aduce bucurie și plăcere.

Subiectul m-a captivat pe loc și am luat hotărârea să mă ocup de el cât mai curând cu putință. Iar acel moment esențial în care am aflat despre principiul ikigai m-a inspirat să scriu și acest volum.





 SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.