

HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES

L'originale
IKIGAI
che ha conquistato
36 Paesi



IL METODO
ikigai

I segreti della filosofia giapponese
per una vita lunga e felice

Rizzoli

Héctor García
Francesc Miralles

Il metodo Ikigai

I segreti della filosofia giapponese
per una vita lunga e felice

Traduzione di Francesca Pe'

Rizzoli

Publicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© Hector García (Kirai) and Francesc Miralles, 2016

Published by arrangement with Sandra Bruna AL.

Translated by arrangement with Meucci Agency – Milan.

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-09824-3

Titolo originale dell'opera

Ikigai

Prima edizione: gennaio 2018

Illustrazioni © Marisa Martínez

Grafici © Flora Buki

Il metodo Ikigai

*A mio fratello Aitor,
la persona che più spesso mi ha detto:
«Fratello, non so cosa fare della mia vita!».*

HÉCTOR GARCÍA

*A tutti i miei amici
passati, presenti e futuri,
perché sono la mia famiglia e la spinta
a proseguire il cammino.*

FRANCESC MIRALLES

Solo se ti mantieni attivo vorrai vivere cent'anni.

PROVERBIO GIAPPONESE

Sommario

	Una parola misteriosa	13
I.	La filosofia <i>ikigai</i> L'arte di invecchiare restando giovani	19
II.	Chiavi <i>antiaging</i> Le piccole cose di ogni giorno che rendono il cammino lungo e piacevole	31
III.	Maestri di lunga vita Parlano le persone più longeve del mondo	57
IV.	Dalla logoterapia all'<i>ikigai</i> L'importanza di dare un senso all'esistenza per vivere meglio e più a lungo	73