

IKIGAI

DESCUBRE LOS SECRETOS DE JAPÓN PARA UNA VIDA LARGA Y FELIZ

Héctor García (Kirai) Francesc Miralles

Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles han viajado al pueblo más longevo del planeta para estudiar los motivos por los que sus habitantes viven más que en ningún otro lugar del mundo. Este lugar se encuentra en Okinawa, una isla al sur de Japón, donde el número de centenarios por cada 100.000 habitantes es de 24,55, muy superior a la media mundial.

En dicha isla, los autores realizaron un exhaustivo trabajo de campo para su estudio. Allí hicieron más de cien entrevistas a ancianos para descubrir el secreto para tener una vida larga y feliz.

Este libro analiza por primera vez las claves de los centenarios japoneses para una existencia optimista y vital, descubriendo cómo se alimentan, cómo se mueven, cómo trabajan, cómo se relacionan con los demás y **-el secreto mejor guardado-** cómo encuentran **el ikigai que da sentido a su existencia** y les impulsa a vivir cien años en plena forma.

¿Qué es el ikigai?

Este concepto japonés se podría traducir a grosso modo como "la felicidad de estar siempre ocupado". Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, un motivo para existir. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su ikigai, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando.

Tener un ikigai claro y definido, una gran pasión, es algo que da satisfacción, felicidad y significado a la vida. **La misión de este libro es ayudarte a encontrarlo, además de descubrir muchas claves de la filosofía japonesa para una larga salud del cuerpo, la mente y el espíritu.**



Colección:
Medicinas
complementarias

P.V.P.: 10€
192 páginas

Lanzamiento:
marzo de 2016

Héctor García (KIRAI)

Nacido en Valencia en 1981, vive en Tokio desde el 2004 y su web kirainet.com, con más de un millón de visualizaciones mensuales, es una referencia mundial en cultura popular japonesa. Es autor del libro *Un Geek en Japón*, que ha vendido más de 200.000 ejemplares.

Francesc Miralles

Nacido en Barcelona en 1968, es periodista de psicología y espiritualidad. Publica habitualmente en *El País Semanal* y en revistas de crecimiento personal. Actualmente trabaja en el desarrollo de un método que combina la logoterapia con la cultura ikigai. (www.francescmiralles.com)

URANO

www.edicionesurano.com