

ENCUENTRA TU IKIGAI

Bettina Lemke

EL LIBRO PRÁCTICO. EJERCICIOS, CONSEJOS E INSPIRACIÓN PARA UNA VIDA PLENA Y FELIZ

El concepto *Ikigai* se ha hecho muy popular en los últimos años. Todo el mundo, de acuerdo con la cultura japonesa, tiene un *ikigai*, es decir una «razón de vivir» o «una razón de ser» pero ¿cómo podemos encontrar nuestro propio *ikigai*?

Bettina Lemke desentraña en este libro los misterios del *ikigai*, esa fuerza vital interior que es la respuesta a todas las dudas existenciales, y nos ofrece un apasionante programa de preguntas y ejercicios para que cada persona pueda desentrañar el suyo.

En la cultura japonesa, la búsqueda del *ikigai* es tremendamente importante, porque su descubrimiento aporta sentido y felicidad. Según los estudios más recientes, un alto nivel de *ikigai* no solo conduce a una experiencia más plena, sino que alarga la vida. Este concepto japonés de *ikigai* sería comparable a lo que nosotros llamamos «sentirse realizado». Ahora bien, aunque el término *ikigai* abarca esta sensación, es mucho más. Define la energía y la alegría de vivir que disfrutan las personas conscientes de cuál es su propósito en la vida y que estructuran su día a día, dentro de lo posible, en torno a actividades que les proporcionan felicidad y satisfacción. Es la intersección entre las cosas que nos gusta hacer, nuestros talentos, aquello que aportamos al mundo y lo que el mundo necesita. De las actividades más insignificantes a los grandes proyectos, las posibilidades del *ikigai* en esta vida son infinitas.

Planteado como un manual práctico, este libro te conduce paso a paso por el descubrimiento de tu propio *ikigai* mediante un programa contrastado de preguntas y ejercicios mentales. En un apasionante recorrido que va de la infancia a los sueños, de las aspiraciones a la fantasía, te ayudará a reconocer qué es importante para ti en esta vida, qué te inspira y te entusiasma, qué te llena de energía... pero también tu potencial innato, tus afinidades,



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 12€
160 páginas

Lanzamiento:
septiembre de 2017

habilidades y las muchas facetas de tu personalidad. Todo ello con el objeto de desenterrar ese tesoro interno que los japoneses denominan *ikigai*: la poderosa energía que da sentido a tu vida para que merezca la pena vivirla.

Sí, lo sepas o no, tú también llevas dentro tu *ikigai*. Si aún no lo has descubierto... ahora es el momento.



Bettina Lemke

Es escritora, coach personal e instructora Es periodista, escritora, editora y traductora, graduada en Estudios Norteamericanos y en Literatura. Hace diecisiete años dejó su trabajo en una importante editorial de Múnich para trabajar por cuenta propia. Vivió en Irlanda muchos años, donde restauró una granja de piedra tradicional. Hoy es una prestigiosa autora y asesora editorial, que aúna su pasión por los libros con su interés por la búsqueda interior y las sabidurías orientales. Su primer libro, *The Pocket Buddhist*, vendió más de ochenta mil ejemplares. Se topó con la filosofía del *ikigai* investigando sobre el tema del optimismo, un hallazgo transformador que la conquistó: enseguida quiso explorar a fondo el concepto y acabó escribiendo este libro, que ha despertado interés internacional. Bettina Lemke vive entre Múnich e Irlanda, que se ha convertido en su segundo hogar.