

IKIGAI**ELS SECRETS DE JAPÓ PER
A UNA VIDA LLARGA I FELIÇ****Héctor García (Kirai)
Francesc Miralles****Per fi en català l'obra que analitza com viure
cent anys en plena forma**

Héctor García (Kirai) i Francesc Miralles han viatjat al poble més longeu del planeta per estudiar els motius pels quals els seus habitants viuen més que en cap altre lloc del món. Aquest indret es troba a Okinawa, una illa al sud del Japó, on el nombre de centenaris per cada 100.000 habitants és de 24.55, molt superior a la mitjana mundial.

En aquesta illa, els autors van realitzar un exhaustiu treball de camp pel seu estudi. Allà van fer més de cent entrevistes a persones grans per descobrir el secret per tenir una vida llarga i feliç.

Aquest llibre analitza per primera vegada les claus dels centenaris japonesos per a una existència optimista i vital, descobrint com s'alimenten, com es mouen, com treballen, com es relacionen amb els altres i -el secret millor guardat- com troben l'ikigai que dona sentit a la seva existència i els impulsa a viure cent anys en plena forma.

Què és l'ikigai?

Aquest concepte japonès es podria traduir a grans trets com "la felicitat d'estar sempre ocupat". Segons els japonesos, tothom té un ikigai, un motiu per existir. Alguns l'han trobat i són conscients del seu ikigai, altres ho porten dins, però encara l'estan buscant.

Tenir un ikigai clar i definit, una gran passió, és una cosa que dona satisfacció, felicitat i significat a la vida. La missió d'aquest llibre és ajudar-te a trobar-lo, a més de descobrir moltes claus de la filosofia japonesa per una llarga salut del cos, la ment i l'esperit.



Colecció:
Assaig i divulgació

P.V.P.: 10€
192 pàgines

Llançament:
octubre de 2016

Héctor García (Kirai)

Nascut a València el 1981, viu a Tòquio des del 2004. El seu web kirainet.com, que té més d'un milió de visites mensuals, és una referència arreu del món en cultura japonesa. És autor del llibre *Un Geek en Japón*, que ha venut més de 200.000 exemplars.

Francesc Miralles

Nascut a Barcelona el 1968, és periodista de psicologia i espiritualitat. Publica habitualment a *El País Semanal* i en revistes de creixement personal. Actualment treballa en el desenvolupament d'un mètode que combina la logoteràpia amb la cultura ikigai. (www.francesmiralles.com)