

Il Metodo Ikigai I Segreti Della Filosofia Giapponese Per Una Vita Lunga E Felice

As its title suggests, this book captures the essence of Japanese life and culture in 100 words. From well-known concepts like zen, kawaii and anime to their lesser-known counterparts waiting to be discovered by the West, Japan in 100 Words covers it all. Readers will learn more about: Chochin—decorative lanterns seen everywhere from shrines and temples to izakaya Fugu—the very carefully prepared delicacy of poisonous blowfish J-pop—the now widely popular musical genre Karoshi—literally translated as "overwork death" Omiai—the Japanese version of an arranged marriage And much more! The beautiful full-color illustrations bring these ideas, places and objects to life—making it the perfect addition to any Japanophiles library or a fun and useful introductory guide for a first-time visitor to Japan.

Che tu sia ricco o povero, Nella tua vita quotidiana ci sono tre Magneti. Esercitano la loro attrazione anche in questo momento. ♦ Ti impediscono di migliorare il tuo stato mentale, fisico e finanziario, di vivere a pieno e riducono la tua felicità e soddisfazione di vita. ♦ Ti portano a fare scelte erronee, ti allontanano dalle cose in cui puoi eccellere, l'indipendenza economica e il successo che meriti ♦ Riducono l'equilibrio in tante relazioni, ti portano a stare con persone sbagliate o che troppe volte non si comportano come vorresti e come dovrebbero ♦ Condizionano come anche tu ti comporti e i tuoi pensieri, così hai sempre la sensazione che ci sia qualcosa fuori controllo, che non sta andando per il verso giusto o che non sai ♦ Ti riempiono di paura di perdere tutto o non farcela, perché ti fanno fare un sacco di fatica. Da dove vengono questi Magneti? In teoria fanno parte della tua personalità, ma te li hanno anche insegnati, a partire da tuo padre e tua madre, e poi tutte le donne e gli uomini che hai incontrato. Non sono scoperte piacevoli, lo so. Quel che fa più rabbia è che la società non fa altro che alimentarli, dando istruzioni per rendersi infelici. Ma la buona notizia è che puoi impedirglielo. Indistrattibile è il primo Manuale che ti aiuta a sfuggire alla forza attrattiva dei Magneti e aumentare la tua felicità e soddisfazione di vita. In questa guida chiara e semplice, nel giro di poche ore scoprirai i sette segreti per diventare Indistrattibile. ✓ 1. I passaggi scientifici e provati per scegliere il tuo percorso di studio e di lavoro. Metterti gli obiettivi in linea con le tue passioni e i sogni, liberarti dal peso di frustrazioni e pressioni che ti schiacciano, diventare un leader capace di guidare soprattutto se stesso ✓ 2. I cinque anelli rivisitati del metodo giapponese dell'Ikigai. Le strategie per la ricchezza per seguire le tue aspirazioni e passioni e scegliere liberamente dove, come e quanto lavorare, ottimizzando tempo ed energie ✓ 3. Gli stadi dell'intelligenza emotiva. Per smettere di avere delusioni dalle persone e creare relazioni arricchenti e profonde, alla pari, basate su considerazione e rispetto reciproci ✓ 4. I pilastri da fare ogni giorno, già dal mattino, per curare quotidianamente il tuo benessere interiore, sorridere e non lasciare più che pensieri ed emozioni ti mettano i bastoni tra le ruote ✓ 5. Le armi per per avere una vita "perfetta", proprio come piacerebbe a te e come te la immagini ✓ 6. I principi di interpretazione del comportamento altrui, di comunicazione assertiva e persuasione per gestire il capo, i colleghi, i genitori, gli amici, la famiglia e la coppia ✓ 7. Le chiavi principali per avere una vita piena dal punto di vista professionale, emotivo, finanziario, cognitivo e relazionale. Una vita che potremmo definire completa, soddisfacente e felice. Cambia il tuo mindset, arricchisci te stesso e ricordati che ogni momento puoi liberarti dai Magneti e compiere dei veri e propri miracoli. Il tuo potenziale è infinito! La mia promessa è che insieme troveremo una vera autostrada, la via più facile, naturale e senza sforzo, per diventare Indistrattibili. Però per farlo dovrai liberare il tuo spirito guerriero, altrimenti resteranno solo sogni. Clicca su "Acquistare adesso con 1-click". Garanzia al 100% soddisfatti o rimborsati.

When Samuel wakes up on 1st January, he is convinced that the year ahead will bring nothing exciting or unusual - until a strange visitor bursts into his flat, determined not to leave. The appearance of Mishima, a young stray cat, leads Samuel to a strange encounter with Valdemar and his neighbour Titus, with whom he had previously never exchanged a word, and is the beginning of the incredible transformation that is about to occur in the secluded world he has built around himself.

Transported back in time and into the arms of a wounded Scottish Highlander, Dr. Ali Graham nurses both his body and his heart back to health, forcing her to choose between love and returning to her own time. Original.

5 Libri in 1: Ikigai, Kaizen, Wabi Sabi, Shinrin-Yoku e Kintsugi. Migliora la Tua Vita Grazie Agli Antichi Insegnamenti Della Terra Del Sol Levante

A Novel

Giappone

Wonderful Life with the Elements

The Art of Making the Most of Every Moment, the Japanese Way

Il Metodo e la Filosofia Giapponese per Godere Di Ogni Singolo Momento Della Tua Vita, Vivendo Al Massimo l'Amore, la Felicità e Scoprendo la Tua Vera Ragione Di Esistenza + BONUS

The Secret Teachings of Yagyū Munenori

La TUA felicità è proprio laggiù, alla fine del sentiero dei ciliegi in fiore e ora puoi percorrerlo. Capita a tutti di perdere la via maestra: lasciati guidare passo passo a ritrovare la forza che è dentro di te ed utilizzala per raggiungere i tuoi obiettivi. L' IKIGAI ti introdurrà lungo un dinamico cammino di consapevolezza e presa di coscienza attraverso le fasi che per natura l'essere umano si trova ad affrontare. Questa filosofia giapponese ti aiuterà ad oliare il meccanismo che innesca il processo della tua felicità. Scoprirai l'antagonista della tua storia. Capirai come trasformare le difficoltà in opportunità (se molto più forte di quel che credi!). ...cosa ami? ...in cosa sei bravo? ..che contributo puoi dare a ciò che ti sta attorno e viceversa ciò che ti sta attorno come può aiutare te? All'interno del libro scoprirai:
* I principi e i vantaggi dell'IKIGAI
* Esercizi pratici su come poterti aiutare ad allineare i tuoi desideri, i tuoi pensieri, le tue parole
* I segreti dei popoli più longevi del mondo
* L'arte del manipolare a tuo favore la legge dell'attrazione ..e molto altro. Focalizza quello che per te è il benessere, gli strumenti per raggiungerlo e farne la base del tuo progetto di vita sono nelle tue mani, ora sta a te.Se come nelle storie più belle, desideri anche tu il lieto fine, aggiungi il libro al carrello e scopri ciò per cui per te vale la pena vivere. Scopri l'armonia dell'arte culinaria giapponese con Washoku e apprendi i segreti orientali per una vita longeva e felice! Ti piacerebbe conoscere meglio la cucina tradizionale giapponese? Vorresti scoprire quali sono le peculiarità e i piatti tipici del Washoku? Vuoi migliorare la tua vita apprendendo e applicando il metodo giapponese Ikigai? Il Washoku rappresenta la cucina tradizionale nipponica per eccellenza. I suoi colori e la sua estetica danno vita ad un'armonia del cibo che lo contraddistinguono e lo rendono originale. Definito patrimonio dell'Unesco nel 2013, il Washoku è famoso per essere indicato come la cucina più salutare e bilanciata al mondo. Rispecchia le tradizioni tipiche del Sol Levante, e grazie ad un'alimentazione sana e corretta garantisce una maggiore longevità ai giapponesi. Grazie a questo libro apprendrai, nel dettaglio, che cos'è il Washoku e ti addenterai nel suo mondo, scoprendo le caratteristiche dei piatti tipici della cucina giapponese per eccellenza. Vedrai come sia importante creare un senso di armonia e di equilibrio nei piatti, abbinando i giusti colori, offrendo un servizio di qualità, e presentando un impiattamento piacevole delle portate. Capitoło per capitolo, conoscerai anche il metodo giapponese Ikigai, fondamentale per vivere bene ed essere felici, e analizzerai gli sport, gli hobby, le meditazioni, e tutte le altre attività o usanze che rendono il Sol Levante un Paese unico. Ecco che cosa otterrai da questo libro:
* Che cos'è il Washoku.
* Cenni storici.
* Gli ingredienti principali del Washoku.
* I principi estetici dell'impiattamento.
* Analisi e descrizione dei piatti tipici.
* Che cos'è l'Ikigai.
* Come trovare il proprio Ikigai.
* L'alimentazione sana della cucina nipponica.
* Gli sport, gli hobby e le attività di meditazione nel Sol Levante.
* Le usanze giapponesi.
* E molto di più! Con il libro avrai in OMAGGIO la guida "Zazen", ricca di consigli pratici e di informazioni sui benefici della Meditazione. L'arte del Washoku rispecchia la filosofia, gli usi e lo stile di vita del Giappone. L'estetica e il gusto dei suoi piatti riscontrano un notevole successo anche in Occidente. Per migliorare la tua vita e renderla longeva, apprendi la cucina Washoku e cerca il tuo Ikigai, e vedrai come la cultura giapponese potrà stravolgere la tua esistenza. Cosa aspetti? Scopri subito come fare! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"! Discover the art of mindfulness through words, phrases, haikus, and photographs that reflect the stillness and meditative nature of Japanese culture. From the wistful poetry of mono-no-aware, a word that asks us to recognize the bittersweet transience of all things, to the quiet harmony of wa, which knits together all of society's structures, Ikigai and Other Japanese Words to Live By is an introduction to the intricacies and value of Japanese phrases and concepts. This book inspires you to incorporate these into your own lifestyle and adopt a more mindful attitude towards stress, seeking meaning beyond materialism. In addition to over 40 Japanese words, Ikigai features musings on places of beauty, community, and time and nature in Japanese thought. Imperfect beauty and reflection are encouraged by way of compelling haikus and Michael Kenna's black-and-white photography. Organized thematically into seven sections including Harmony, Beauty, Nature, Mindfulness, Gratitude, Time, and Respect, this book inspires calm mindfulness in a harried world.

Dal Giappone un metodo per giungere alla conoscenza di sé, alla scoperta di ciò che dà senso e realizzazione alla propria quotidianità. Lo scopo? Trovare il proprio ikigai, la propria ragione di vita, e sentire finalmente di condurre un'esistenza piena, soddisfacente e degna di essere vissuta. Ikigai è una parola magica, così magica che non ne esiste una traduzione semplice nelle lingue occidentali. Possiamo definirlo "la ragione di esistere", "il motore della vita", o ancora meglio "ciò per cui vale la pena di alzarsi la mattina". Ognuno di noi possiede il proprio, anche se non tutti ne sono consapevoli: è la premessa fondamentale per vivere una vita sana, soddisfacente e, semplicemente, felice. Fai ordine nella tua mente, definisci cosa ti rende felice, ecco che il tuo percorso apparirà chiaro e tutti i problemi della vita quotidiana perderanno d'importanza! Hai già trovato la strada per la tua realizzazione personale? Riesci a dominare il caos che ti circonda, restando focalizzato sui tuoi obiettivi? Ecco solo due delle molte domande che dovremmo porci ogni giorno. Siamo immersi in un mondo caotico, denso di opportunità e pieno di numeri, ma povero di valore. La felicità interiore sembra aver perso il ruolo da protagonista e continuiamo a rincorrere obiettivi di massa che ci rendono stressati, ansiosi, confusi..senza farci sentire davvero realizzati. La filosofia giapponese Ikigai offre l'opportunità di cambiare tutto questo in modo concreto e definitivo, rivoluzionando il modo di percepire noi stessi ed il mondo che ci circonda. Come scoprire i suoi segreti? Perché non hai ancora trovato la tua strada nella vita e come rimediare I dieci pilastri dell'Ikigai e come trovare il tuo Ikigai personale Come migliorare il tuo dialogo interiore, sviluppando pensieri positivi Come controllare lo stress grazie alle più antiche ed efficaci tecniche giapponesi Come vivere in modo pieno, sereno e libero dal giudizio altrui Qual è il segreto dell'eterna giovinezza e come raggiungerla grazie all'Ikigai Ecco che, dopo aver scoperto i segreti di questo metodo giapponese, la vita diventa molto più che un ostacolo da affrontare...trasformandosi in un'opportunità da cogliere e vivere a pieno! Non restare bloccato nella mentalità chiusa e limitante della società che ti circonda, esplora il tuo potenziale ed il mondo con occhi nuovi. Trova la tua strada e celebra la tua nuova pace interiore! Stringi tra le mani il segreto per riuscirci! Scorri in alto e inizia il tuo percorso!

The Way of the Living Sword

From Anime to Zen: Discover the Essential Elements of Japan

Physical Dynamics of Character Structure

The Language of the Body

INDISTRATTIBILE - Abitudini Di Successo e Regole Di Vita, Leggi Di Psicologia per Trattare gli Altri, Principi Del Potere Sui Tuoi Pensieri, Il Libro Dei Libri Sulla Crescita Personale per la Felicità

Percorso di Crescita Personale in 3 Step. Imparare a Vivere Felici Qui ed Ora | Capire Come Smettere di Pensare Troppo | Definire i Propri Obiettivi con il Metodo Ikigai

How the World's Religions Can Come Together

Live Your Best Life Ancient, time-tested wisdom: Okinawa, Japan is a tiny, tiny island south of the Japanese mainland where people live their life’s purpose every day. How is it possible for so many to live each day in such meaningful ways? The Okinawan concept of Ikigai. How to Ikigai describes the lifestyle choices that have led to an island full of fulfilled, long-living people. Magical reality come to life: Examples of ikigai in action are often magical. Take David Michiels. David stuttered severely well into his adulthood. In clinical terms, his stutter was difficult to treat. But David started to work in a liquor store. Before long, his focus turned to one specific section of the sales floor: the scotch section. As he spent more of his days learning about scotch, he began to share his knowledge with customers. Eventually, David noticed that his stutter vanished when he talked to anyone about scotch. Over time, David’s passion led to a new life. Today, he is a renowned whiskey expert, traveling the world tasting and purchasing whiskey on behalf of his employer. He feels his life is meaningful because of ikigai. A humble look at happiness: Bringing together an exploration of joy not unlike that of The Book of Joy by the Dalai Lama and Archbishop Desmond Tutu, a look inward reminiscent of The Untethered Soul by Michael A. Singer, and deep truths like those explored by Singer in The Surrender Experiment, How to Ikigai describes the concept of Ikigai with clarity and meaning. How to Ikigai explains a simple but abstract map for living a meaningful life. After reading this book, you will understand how to implement Ikigai’s four directions in your own life: • Do what you love • Do what you’re good at • Do what the world needs • Do what you can be rewarded for
In The Ikigai Journey, authors Hector Garcia and Francesc Miralles take their international bestseller Ikigai: the Japanese Secret to a Long and Happy Life a step further by showing you how to find your own ikigai through practical exercises, such as employing new habits and stepping outside your comfort zone. Ikigai is the place where our passion (what we love), mission (what we hope to contribute), vocation (the gifts we have to offer the world) and profession (how our passions and talents can become a livelihood) converge, giving us a personal sense of meaning. This book helps you bring together all of these elements so that you can enjoy a balanced life. Our ikigai is very similar to change: it is a constant that transforms depending on which phase of life we are in. Our "reason for being" is not the same at 15 as it is at 70. Through three sections, this book helps you to accept and embrace that--acting as a tool to revolutionize your future by helping you to understand the past, so you can enjoy your present. Section 1--Journey Through the Future: Tokyo (a symbol of modernity and innovation) Section 2--Journey Through the Past: Kyoto (an ancient capital moored in tradition) Section 3--Journey Through the Present: Ise (an ancient shrine that is destroyed and rebuilt every twenty years) Japan has one of the longest life spans in the world, and the greatest number of centenarians--many of whom cite their strong sense of ikigai as the basis for their happiness and longevity. Unlike many "self-care" practices, which require setting aside time in an increasingly busy world, the ikigai method helps you find peace and fulfillment in your busy life.

Raggiungi la felicità con il Metodo Ikigai. Teorie e esercizi pratici per sviluppare il tuo pensiero positivo. Ti sei mai chiesto come facciano alcune persone in una piccola cittadina del Giappone a vivere più di 100 anni? Vuoi scoprire il tuo scopo finale? Vorresti cambiare per sempre la tua visione di vita per raggiungere la felicità? Tutto questo è possibile. Per farlo, devi saper ascoltare il tuo "io" interiore: questa è la chiave per Accrescere il proprio Pensiero Positivo e sviluppare la propria Crescita Personale. L'Ikigai è il Metodo Giapponese che sta cambiando il Modo di Pensare di Milioni di Persone nel Mondo. Se ti sei stancato di essere continuamente insoddisfatto, se avverti negatività intorno a te, il Pensiero Giapponese ti permetterà di avere una Visione Diversa sul Mondo. Con questo libro avrai l'opportunità di conoscere tutti gli Aspetti della Filosofia Orientale e soprattutto di Metterli in Pratica con alcuni Semplici Esercizi Quotidiani che ti permetteranno di Iniziare a Costruire delle Solide Basi per il Tuo Futuro. In questo manuale imparerai... Tutti gli aspetti della filosofia Ikigai I preziosi segreti delle persone che vivono oltre i 100 anni I cinque passi fondamentali per ricongiungersi con il proprio IO Molti Esercizi con cui applicare quello che hai imparato Entrare nel flusso di ogni attività Che cos'è il Wabi Sabi Le altre Filosofie in parallelo ... e molto altro Non perdere altro tempo e seguì i preziosi consigli di questo manuale, Potrai ammirare ben presto i tuoi cambiamenti positivi !!! Acquista ora questo libro ad un prezzo speciale! Amazon offre anche la garanzia "soddisfatti o rimborsati".

No country, no culture, no person today is untouched by what happens in the rest of the world, and globalization presents many challenges. The Dalai Lama understands that the essential task of humanity in the twenty-first century must be to cultivate peaceful coexistence. In this book the Dalai Lama shows how in our globalized world, nations, cultures and individuals can find opportunities to connect through their shared human nature. All faiths turn to compassion as a guiding principle for living a good life. It is the responsibility of all people with an aspiration to spiritual perfection to help develop a deep recognition of the value of other faiths, and it is on that basis alone that we can cultivate genuine respect and cooperation. Towards the True Kinship of Faiths is a hopeful yet realistic look at how humanity can embrace a harmonious future.

Blessed Are the Dreamers

4 Libri in 1: Ikigai, Kaizen, Wabi-Sabi, Shinrin-yoku - Sviluppа un'alta Autostima e Guarisci le Ferite Interiori, Accogli Nuove Conoscenze Attraverso l'antica Cultura Giapponese

The Scent of the Moon

The Periodic Table Personified

A Practical Guide to Finding Happiness and Purpose the Japanese Way

Forest Bathing

A Corporate Rebel's Guide to Finding Your Best Life

Sull'isola giapponese di Okinawa si contano oltre ventiquattro centenari ogni centomila abitanti, un valore significativamente pi ù alto della media mondiale. Desiderosi di individuare le ragioni di questa straordinaria eccezione, H é ctor Garc í a e Francesc Miralles hanno condotto anni di studi sul luogo, fermandosi in particolare a Ogimi, il cosiddetto "villaggio dei centenari", e verificando che, tra i fattori fondamentali di questa incredibile longevità , vi sono una vita semplice all'aria aperta (resa possibile dal clima mite), un'alimentazione sana ed essenziale, una dedizione a coltivare l'amicizia e i rapporti umani. Ma il risultato pi ù sorprendente delle ricerche è stato scoprire una sorta di ingrediente segreto: l'ikigai, appunto, ossia la propria ragion d'essere, il motivo che ci spinge ad alzarci dal letto ogni giorno, la felicità à di dedicarci quotidianamente a ci ò che amiamo. Tutti custodiamo nel profondo il nostro ikigai, qualcuno lo ha gi à individuato, qualcun altro ancora no. Ecco perch é lo scopo di questo libro rivoluzionario, che ha conquistato anche Marie Kondo e che è stato tradotto in trentasei lingue, è proprio aiutarci a metterlo a fuoco: un manuale semplice, nello stesso tempo pratico e poetico, per scoprire i segreti di longevità à della filosofia giapponese e per imparare ad applicarli alla nostra vita. Perch é non sei felice quando ti alzi al mattino? Senti che la tua vita è a un bivio? Vorresti cambiare la tua vita e raggiungere la felicità à ? Scopri il metodo giapponese per ascoltare il tuo "io" interiore e svelare lo scopo della tua vita, quello vero. Perch é le persone di una piccola isola giapponese vivono attivamente e felicemente fino a 100 anni e pi ù ? Qual è il loro segreto? Se sei stanco di vivere in attesa, se sei stufo di essere sempre insoddisfatto, allora questo libro è per te. L'Ikigai è la filosofia giapponese che ti permetterà di scoprire una visione diversa del mondo, in cui il tuo benessere e la tua felicità à occupano il centro e non pi ù i ritagli di tempo. In questo libro scoprirai: Come trovare il tuo scopo nella vita I preziosi segreti della filosofia ikigai Quali sono i 3 ingredienti della felicità à Come riconoscere ci ò che ti trasmette energia, curiosit à , positivit à Come usare il diagramma dell'ikigai per trovare la tua personale via per la felicità à 30 pagine di esercizi pratici per individuare il tuo ikigai Svegliarsi ogni mattina con il sorriso sulle labbra cambierà la tua vita per sempre! Ognuno di noi è al mondo per uno scopo. Ognuno di noi ha il diritto di essere felice ogni giorno. L'ikigai è la risposta e si trova dentro di te. Acquista subito questo libro, metti in pratica gli insegnamenti dell'ikigai e scopri il senso della tua vita ora! La tua felicità à è a un passo da te. Trova te stesso e costruisci il tuo sentiero per un'esistenza piena e gioiosa.

One little word is the secret reminder of what really matters in life: Hygge. CHRISTMAS is the perfect time to embrace it and THIS BOOK will show you how. ----- To me, hygge is: - Meeting my sister for a walk in the park, chatting, laughing and clowning around, as if we were children again. - Listening to the rain on the roof with a cup of tea and my boyfriend next to me. - Drinking wine in my mum's garden - Enjoying a cup of coffee with good friends, that becomes a dinner, that becomes a late-night drink, because no one wants the evening to end. ----- Though we all know the feeling of hygge instinctively few of us ever manage to capture it for more than a moment. Now Danish actress and hygge aficionado Marie Tourell S ø derberg - star of BBC 4's 1864 - has travelled the length and breadth of her home country to create the perfect guide to cooking, decorating, entertaining and being inspired the hygge way. Full of beautiful photographs and simple, practical steps and ideas to make your home and life both comfortable and cheering all year round, this book is the easy way to introduce hygge into your life. 'Pretty, homey and intimate, scattered with reflections from ordinary Danes' Guardian

Fai ordine nella tua mente, definisci cosa ti rende felice, ecco che il tuo percorso apparirà à chiaro e tutti i problemi della vita quotidiana perderanno d'importanza! Hai gi à trovato la strada per la tua realizzazione personale? Riesci a dominare il caos che ti circonda, restando focalizzato sui tuoi obiettivi? Ecco solo due delle molte domande che dovremmo porci ogni giorno. Siamo immersi in un mondo caotico, denso di opportunità à e pieno di numeri, ma povero di valore. La felicità à interiore sembra aver perso il ruolo da protagonista e continuiamo a rincorrere obiettivi di massa che ci rendono stressati, ansiosi, confusi..senza farci sentire davvero realizzati. La filosofia giapponese Ikigai offre l'opportunità à di cambiare tutto questo in modo concreto e definitivo, rivoluzionando il modo di percepire noi stessi ed il mondo che ci circonda. Come scoprire i suoi segreti? Nelle pagine seguenti capirai: Perch é non hai ancora trovato la tua strada nella vita e come rimediare I dieci pilastri dell'Ikigai e come trovare il tuo Ikigai personale Come migliorare il tuo dialogo interiore, sviluppando pensieri positivi Come controllare lo stress grazie alle pi ù antiche ed efficaci tecniche giapponesi Come vivere in modo pieno, sereno e libero dal giudizio altrui Qual è il segreto dell'eterna giovinezza e come raggiungerla grazie all'Ikigai Ecco che, dopo aver scoperto i segreti di questo metodo giapponese, la vita diventa molto pi ù che un ostacolo da affrontare...trasformandosi in un'opportunit à da cogliere e vivere a pieno! Non restare bloccato nella mentalit à chiusa e limitante della societ à che ti circonda, esplora il tuo potenziale ed il mondo con occhi nuovi. Trova la tua strada e celebra la tua nuova pace interiore! Stringi tra le mani il segreto per riuscirci! Scorri in alto e inizia il tuo percorso!

Ikigai and Other Japanese Words to Live by
Ikigai il Metodo Giapponese
The Mountains Sing
The Rejuvenating Practice of Shinrin Yoku
The Secrets of Italy
Il Metodo Ikigai
Soulbbatical

A fun, illustrated guide that takes us around the world, discovering the secrets to happiness. Author Helen Russell (The Year of Living Danishly) uncovers the fascinating ways that different nations search for happiness in their lives, and what they can teach us about our own quest for meaning. This charming and diverse assortment of advice, history, and philosophies includes: Sobremesa from Spain Turangawaewae from New Zealand Azart from Russia Tarab from Syria joie de vivre from Canada and many more.

Part memoir, part manifesto, Soulbbatical is an invitation to become Chief Soul Officer of your own life—and to open up a whole new world of possibility. Former Harley–Davidson executive Shelley Paxton did just that. She walked away at the peak of her twenty–six–year marketing career and embarked on a profoundly personal journey to reconnect with her true purpose and deepest desires. She called it her “Soulbbatical,” and it not only changed her life, it became her calling. Paxton had a wildly successful life by most definitions—iconic brands, executive titles, and a globe–trotting career that took her to over sixty countries. She had one of the coolest jobs in the world, yet couldn’t shake the feeling that she had lost herself along the way. Something was missing. Here, she takes you on a sometimes harrowing, often hilarious journey through the illness, divorce, addiction, and tragedy that finally woke her up. Suddenly she was rebelling for her best life, and embracing a new mission: to encourage others to live their most authentic, courageous, and purposeful lives–today. Soulbbatical is an unconventional, exhilarating, and totally badass road map to discovering what you really want—and getting it. Because no matter how far you’ve strayed from your soul’s true path, it’s never too late for transformation.

The International Bestseller A New York Times Editors’ Choice SelectionA Winner of the 2020 Lannan Literary Awards Fellowship "[An] absorbing, stirring novel . . . that, in more than one sense, remedies history." –The New York Times Book Review “A triumph, a novelistic rendition of one of the most difficult times in Vietnamese history . . . Vast in scope and intimate in its telling . . . Moving and riveting.” –VIET THANH NGUYEN, author of The Sympathizer, winner of the Pulitzer Prize With the epic sweep of Min Jin Lee’s Pachinko or Yaa Gyasi’s Homegoing and the lyrical beauty of Vaddey Ratner’s In the Shadow of the Banyan, The Mountains Sing tells an enveloping, multigenerational tale of the Tr?n family, set against the backdrop of the Vi?t Nam War. Tr?n Di?u Lan, who was born in 1920, was forced to flee her family farm with her six children during the Land Reform as the Communist government rose in the North. Years later in Hà N?i, her young granddaughter, H??ng, comes of age as her parents and uncles head off down the H? Chí Minh Trail to fight in a conflict that tore apart not just her beloved country, but also her family. Vivid, gripping, and steeped in the language and traditions of Vi?t Nam, The Mountains Sing brings to life the human costs of this conflict from the point of view of the Vietnamese people themselves, while showing us the true power of kindness and hope. The Mountains Sing is celebrated Vietnamese poet Nguy?n Phan Qu? Mai’s first novel in English. Kazimir, Svetlana and Anastasia are real characters. They live in a very remote part of the Siberian steppe. Kazimir is a white shaman with extraordinary power, a healer whose fame has reached as far as Kazakhstan, Mongolia and Moscow. Svetlana is a black shaman, able to travel through the underworld, the realm of the invisible, of ancestors, of dreams, of the soul, and take others with her, on extraordinary shamanic voyages. Anastasiya, Svetlana’s niece, is one of the very few shamans in the world who masters the art of both white and black shamanism. By whoever knows her, or even just heard of her, she is considered a reincarnation of the Princess of Altay. Selene Calloni Williams and her son Michelangelo have met these three shamans by chance during one of their extraordinary research trips, while attempting to reach the burial site of the Princess of Altay. To gain the three shamans’ trust, Selene and Michelangelo have visited them on several occasions since, even in winter when the steppe is freezes at minus 40 degrees. One day, Svetlana decided to entrust them with a “tale of power”. A “tale of power” has the ability of communicating images containing new possibilities of thought and action. In this world everything is imagination and nothing which hasn’t been imagined before can happen. For example, how could the first man have hunted the first mammoth, or the first tyrannosaurus have devoured the first velociraptor, if within instinct the image of hunt hadn’t existed? In order for behaviour to exist there always must be a guiding image. These are the images which the ancients addressed as gods and which psychoanalysts define as archetypes: the original forms of all experiences. Shamans are able to converse with gods. They are bards, storytellers, they know tales able to bring images into existence, create possibilities which were previously unexplored, and thus can solve otherwise insurmountable problems. These are not just any stories; they’re “tales of power”. This book tells the story of the passionate love which bonds a boy and a girl, an old man and an old woman, tells of eagles and underworlds, describes the “shamanic journey” and the triumph of love over fear and death. It is not just any story; it shares active secrets, treasures, like magic diamonds which enter the body between one page and the other, between an adventure and the other. This book can be read at the blink of an eye, the same blink with which the great spirit of the Black Eagle, the lord of the dead, will carry you down to the underworld, to then take you back, changed forever, to your life: it’s magic, it’s poetry.

The True Story of the World's Most Popular Tarot

Pussypedia

Hygge

Il metodo Ikigai

Love in Small Letters

Chinese Folktales

The Ikigai Journey

Filosofia Giapponese, una cultura millenaria racchiusa in 4 manuali: Ikigai, Kaizen, Wabi-sabi, Shinrin-yoku. Cura le tue ferite, trova la via e percorrila, ogni giorno più forte. Fermati un momento, dovunque tu sia, e fai ordine tra i tuoi pensieri. Sei la persona che desideravi? Hai sviluppato quella consapevolezza di te stesso e del tuo percorso che ti hanno portato al successo personale? Conosci il tuo perché, la tua missione di vita e sai come seguirla, affrontando gli ostacoli con serenità? Il 98% delle persone, purtroppo, risponderebbe NO. Questo manuale ti permette di entrare in quel 2% rimanente. Come? Sfruttando i pilastri che hanno reso grande la cultura giapponese, rivoluzionando mentalità e risultati di figure come Bill Gates, Richard Branson e Madonna. In questo manuale potrai approfondire ogni aspetto dell': 1. Ikigai: capirai se stai andando nella TUA direzione oppure in quella imposta dagli ALTRI 2. Kaizen: avrai a tua disposizione il metodo concreto e guidato per migliorare te stesso e la tua vita, in ogni aspetto 3. Wabi-sabi: imparerai ad apprezzare l'unicità e bellezza delle tue imperfezioni, trasformandole in elementi di forza e serenità 4. Shinrin-Yoku: riscoprirai l'equilibrio con la natura che ti circonda Scoprirai anche: · I dieci pilastri dell'Ikigai e come trovare il tuo Ikigai personale · Come migliorare salute fisica e mentale grazie a esercizi fisici guidati · Come migliorare gradualmente le tue abitudini fino a rivoluzionarle grazie al Kaizen · I segreti dello Shinrin-Yoku: come beneficiare degli effetti terapeutici della natura · Cosa si nasconde dietro al termine Wabi-Sabi e come utilizzarlo ogni giorno nella propria vita · Come controllare lo stress grazie alle più antiche ed efficaci tecniche giapponesi · Come vivere in modo pieno, sereno e libero dal giudizio altrui Ecco che, dopo esserti immerso nelle 417 pagine che racchiudono la leggendaria cultura giapponese, saprai esattamente come affrontare ogni ostacolo della tua vita, trasformandolo nell'opportunità di crescita che molti si limitano a sognare, invano. Esplora il mondo con occhi nuovi, diversi, consapevoli di una realtà che fino a ieri ignoravi. Stringi tra le tue mani il segreto per farlo, ora! Scorri in alto e inizia subito il tuo viaggio!

Se almeno una volta hai pensato che vorresti di più dalla tua vita, ma non sai da dove cominciare, sei arrivato nel posto giusto! Scopri il percorso di crescita personale che attraverso 3 semplici step, ti porterà a esprimere il tuo vero potenziale per raggiungere la vita che sogni. La strada per la felicità è un viaggio pieno di ostacoli e difficoltà, se non si ha la giusta guida. Questo libro, infatti, sarà il tuo punto di riferimento nel percorso che ti porterà a diventare una persona capace di godersi al massimo le sue giornate e avere il successo che si merita. Passo dopo passo, imparerai facilmente quanto è importante vivere il presente, come gestire i tuoi pensieri e vivere una vita libera da ansia e stress per raggiungere la serenità attraverso tante piccole nuove abitudini da inserire nelle tue giornate. Ecco cosa troverai nei 3 step di questo viaggio:
☑️ Step 1 – Vivere felici qui e ora: Ti sei mai chiesto perché sia così difficile vivere il presente ed essere felici? Sembra che appena arrivi una gioia sia già pronta a scappare ma, grazie a questo primo passo, scoprirai il significato di felicità e come ottenerla in ogni giorno della tua vita, grazie anche ad esercizi pratici di Mindfulness con cui dire addio all'infelicità.
☑️ Step 2 – Come smettere di pensare troppo: La vita frenetica ci impedisce di fermarci un attimo e smettere di pensare a tutti quei problemi che si annidano nella nostra testa, soprattutto durante la notte. Metti fine a tutto questo! Imparerai a gestire l'overthinking e a trasformare i pensieri negativi in positivi con tecniche pratiche ed efficaci.
☑️ Step 3 – Trovare lo scopo della vita con l'Ikigai: Una volta raggiunta la pace mentale e compreso cosa significa essere felici, possiamo concentrarci sull'ultimo e importante passo da fare: identificare gli obiettivi della tua vita, apprezzando anche gli errori che farai, grazie al metodo giapponese e agli insegnamenti dell'Ikigai e del Wabi Sabi. E molto altro ancora! Non preoccuparti se credi di non potercela fare, perché grazie alle tecniche e ai consigli presenti tra queste pagine, raggiungerai tutti i tuoi obiettivi con facilità, attraverso un percorso pensato appositamente per te che stai leggendo. Smetti di aspettare che la felicità ti arrivi. Clicca su “Acquista ora” per scoprire tutto ciò che devi sapere per fare il primo passo verso una vita migliore e più consapevole!

The Way of the Living Sword is the final installment in D.E. Tarver's popular Warrior Series. It stands beside The Book of Five Rings by Miyamoto Musashi as one of the greatest writings of the warrior mind. In The Way of the Living Sword, Munenori gives an in-depth explanation of the connection between physical martial arts and the mental process of Zen. While Munenori and Musashi were both avid students of Zen, Munenori was more fascinated by the academic aspects of the philosophy. Munenori stretches the consciousness of even the most enlightened martial artist. Martial arts devotees will experience many flashes of revelation as Tarver explores the various aspects of Munenori's approach. Read and grow!

Blessed Are The Dreamers is a fascinating book that appropriately mixes photography with writing. This collection of Hill Gregory's personal artwork and poems spins an enchanting tale of both pain and enlightenment.

Towards the True Kinship of Faiths

A Little Book of Japanese Contentments

Ikigai, Forest Bathing, Wabi-sabi, and More

The Art of Discarding

The Danish Art of Happiness

Scopri Ciò per Cui Vale la Pena Vivere con la Via Giapponese Alla Felicità

I Segreti Della Filosofia Giapponese per una Vita Lunga e Felice: Ikigai, Forest Bathing, Wabi-Sabi, e Molto Altro

From the brilliant mind of Japanese artist Bunpei Yorifuji comes Wonderful Life with the Elements, an illustrated guide to the periodic table that gives chemistry a friendly face. In this super periodic table, every element is a unique character whose properties are represented visually: heavy elements are fat, man-made elements are robots, and noble gases sport impressive afros. Every detail is significant, from the length of an element's beard to the clothes on its back. You'll also learn about each element's discovery, its common uses, and other vital stats like whether it floats—or explodes—in water. Why bother trudging through a traditional periodic table? In this periodic paradise, the elements are people too. And once you've met them, you'll never forget them.

Written by the creators of the popular website, this rigorously fact-checked, accessible, and fully illustrated guide is essential for anyone with a pussy. If the clitoris and penis are the same size on average, why is the word “small” in the definition of clitoris but strangely missing from the definition of penis? Sex probably doesn't cause yeast infections? But racism probably does cause BV? Why is masturbating so awesome? How hairy are butt cracks . . . generally? Why is labiaplasty on a global astronomical rise? Does egg freezing really work? Should I stick an egg-shaped rock up there or nah? There is still a shocking lack of accurate, accessible information about pussies and many esteemed medical sources seem to contradict each other. Pussypedia solves that with extensive reviews of peer-reviewed science that address old myths, confusing inconsistencies, and the influence of gender narratives on scientific research—always in simple, joyful language. Through over 30 chapters, Pussypedia not only gives the reader information, but teaches them how to read science, how to consider information in its context, and how to accept what we don't know rather than search for conclusions. It also weaves in personal anecdotes from the authors and their friends—sometimes funny, sometimes sad, often cringe-worthy, and always extremely personal—to do away with shame and encourage curiosity, exploration, and agency. A gift for your shy niece, your angsty teenager, your confused boyfriend, or yourself. Our generation's Our Bodies, Ourselves, with a healthy dose of fun.

Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e feliceIl metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e feliceVariiIl Metodo Ikigai Segreti Della Filosofia Giapponese per una Vita Lunga e Felice: Ikigai, Forest Bathing, Wabi-Sabi, e Molto Altro

One of Italy's best-known writers takes a Grand Tour through her cities, history, and literature in search of the true character of this contradictory nation. There is Michelangelo, but also the mafia. Pavarotti, but also Berlusconi. The debonair Milanese, but also the infamous captain of the Costa Concordia cruise ship. This is Italy, admired and reviled, a country that has guarded her secrets and confounded outsiders. Now, when this "Italian paradox" is more evident than ever, cultural authority Corrado Augias poses the puzzling questions: how did it get this way? How can this peninsula be simultaneously the home of geniuses and criminals, the cradle of beauty and the butt of jokes? An instant #1 bestseller in Italy, Augias's latest sets out to rediscover the story-different from the history-of this country. Beginning with how Italy is seen from the outside and from the inside, he weaves a geo-historical narrative, passing through principal cities and rereading the classics and the biographies of the people that have, for better or worse, made Italians who they are. From the gloomy atmosphere of Cagliostro's Palermo to the elegant court of Maria Luigia in Parma, from the ghetto of Venice to the heroic Neapolitan uprising against the Nazis, Augias sheds light on the Italian character, explaining it to outsiders and to Italians themselves. The result is a "novel of a nation," whose protagonists are both the figures we know from history and literature and characters long hidden between the cracks of historical narrative and memory.

The Global Secrets of How to Be Happy

Lord of the Isles

Ikigai

Ikigai: il Metodo Giapponese. Come Raggiungere la Felicità e la Gratitude Attraverso la Pratica Del Pensiero Positivo. Teoria Ed Esercizi per la Tua Crescita Personale

Scopri I Segreti Della Longevità e Trova la Felicità Grazie Alla Filosofia Giapponese

How to Ikigai

The Atlas of Happiness

An engaging and practical guided tour of the simple and nature-inspired ways that Finns stay happy and healthy—including the powerful concept of sisu, or everyday courage Forget hygge—it's time to blow out the candles and get out into the world! Journalist Katja Pantzar did just that, taking the huge leap to move to the remote Nordic country of Finland. What she discovered there transformed her body, mind and spirit. In this engaging and practical guide, she shows readers how to embrace the "keep it simple and sensible" daily practices that make Finns one of the happiest populations in the world, year after year. Topics include:
• Movement as medicine: How walking, biking and swimming every day are good for what ails us--and best done outside the confines of a gym
• Natural mood boosters: Cold water swimming, steamy saunas, and other ways to alleviate stress, anxiety, insomnia, and depression
• Forest therapy: Why there's no substitute for getting out into nature on a regular basis
• Healthy eating: What the Nordic diet can teach us all about feeding body, mind and soul
• The gift of sisu: Why Finns embrace a special form of courage, grit and determination as a national virtue - and how anyone can dig deeper to survive and thrive through tough times. If you've ever wondered if there's a better, simpler way to find happiness and good health, look no further. The Finns have a word for that, and this empowering book shows us how to achieve it.

With the longest healthy life spans in the world, Japanese people understand the art of living well. This beautiful book distills traditional Japanese philosophies intrinsic to wellbeing, providing easy-to-follow exercises to inspire those who want to live a happier, more balanced life. With sections on kokoro (heart and mind) and karada (body), plus a guide on how to form and nurture good habits, the book includes entries on ikigai (living with purpose), wabi-sabi (the beauty of imperfection and impermanence), shinrin-yoku (forest bathing), ikebana (the art of flower arranging), and much more. Richly illustrated, A Little Book of Japanese Contentments is a warm invitation to cultivate contentment in everyday life.

Shinrin Yoku: "taking in the forest atmosphere," the medicine of simply being in the forest, "forest bathing." From the healing properties of phytoncides (self-protective compounds emitted by plants) to the ways we can benefit from what forest spaces can teach us, Forest Bathing: The Rejuvenating Practice of Shinrin Yoku discusses the history, science and philosophy behind this age-old therapeutic practice. Examples from the ancient Celts to Henry David Thoreau remind us of the ties between humankind and the natural world—ties that have become more and more elusive to Westerners. This book explains the traditional Japanese concepts that help readers understand and share in the benefits of the Japanese approach to forest bathing—a cornerstone of healing and health care in Japan. These concepts include: Yugen: Our living experience of the world around us that is so profound as to be beyond expression Komorebi: The interplay of leaves and sunlight Wabi sabi: Rejoicing in imperfection and impermanence The book goes on to offer guidelines for finding our replenishment in these peaceful, isolated spaces—from turning off the phone (or leaving it at home) to seeking the irregularities in nature, which in turn can make us less critical of ourselves. Finally, it offers tips not only on being fully present and mindful while you're in the forest, but also on how to take that mindfulness home with you—even if that home is the busiest and most crowded of cities.

Discover newly revealed secrets, hidden for a century, about the fascinating origins of the most widely used tarot system in the world. With never-before-seen material from Arthur Edward Waite's own secret order, an exploration of the world that inspired Pamela Colman Smith, and a practical guide to interpreting the cards, Secrets of the Waite-Smith Tarot will breathe new life into your readings. Drawing on Waite's unpublished writings, historic photographs of Smith, and much more, Secrets of the Waite-Smith Tarot unlocks the symbols and correspondences of the cards. Explore the comparisons between the court cards and the stage characters that influenced Smith; learn about her intuitive understanding of the Tree of Life and how that wisdom is reflected in her minor arcana. From stunning artwork and sample spreads to influential colors and music, this groundbreaking book draws back the curtain to reveal the true legacies of Waite and Smith. Praise: "Astonishing revelations of Pixie Smith's contributions to the Tarot! Masterful, and not to be missed."—Mary K. Greer, author of The Complete Book of Tarot Reversals

Finding Courage, Wellness, and Happiness Through the Power of Sisu

The Book of Ichigo Ichie

Secrets of the Waite-Smith Tarot

Lessons for Finding Happiness and Living Your Life's Purpose

Dalla Cucina Orientale, il Metodo Giapponese per Trovare la Felicità e Scoprire I Segreti Della Longevità

Migliorare Se Stessi

A Comprehensive Guide

The Language of the Body, originally published as Physical Dynamics of Character Structure, brilliantly describes how personality is expressed in the form and function of the body. The body is the key to understanding behavior and working with the body is the key to psychological health. The Language of the Body outlines the foundations of character structure: schizoid, oral, masochistic, hysteric, and phallic narcissistic personality types. Dr. Lowen examines the relationship between psychoanalytic theory and body therapy.

A feel-good novel for fans of A Man Called Ove and The Rosie Project, about an eccentric, language-loving bachelor and the cat that opens his eyes to life’s little pleasures The Silver Linings Playbook author Matthew Quick: “A delightfully absurd, life-affirming celebration. I literally stood up and cheered as I read the last page.” When Samuel, a lonely linguistics lecturer, wakes up on New Year’s Day, he is convinced that the year ahead will bring nothing more than passive verbs and un-italicized moments—until an unexpected visitor slips into his Barcelona apartment and refuses to leave. The appearance of Mishima, a stray, brindle-furred cat, becomes the catalyst that leads Samuel from the comforts of his favorite books, foreign films, and classical music to places he’s never been (a next door) and to people he might never have met (a neighbor with whom he’s never exchanged a word). Even better, the Catalan cat leads him back to the mysterious Gabriela, whom he thought he’d lost long before, and shows him, in this international bestseller for fans of The Rosie Project, The Solitude of Prime Numbers, and A Man Called Ove, that sometimes love is hiding in the smallest characters.

Siete alla ricerca di consigli e suggerimenti pratici per vivere una vita più felice, sana e consapevole? Volete trovare la via per coltivare la consapevolezza nel caos e nell'imprevedibilità della vita di tutti i giorni? Se siete curiosi di inoltrarvi nel mondo della filosofia giapponese avete trovato il libro che fa per voi, anzi 5 libri in 1 che ne racchiudono l'essenza e che vi condurranno alla scoperta della cultura e dello spirito giapponese. Le parole Kaizen, Ikigai, Kintsugi, Wabi sabi e

Shinrin-yoku vi dicono qualcosa? Secondo la cultura giapponese sono i principi cardini per migliorare il vostro modo di vivere e arricchire lo spirito. I giapponesi hanno da sempre saputo raggiungere un senso di completezza attraverso tradizioni, filosofie e pratiche artistiche. Questa raccolta offre soluzioni semplici da applicare nella quotidianità, attraverso le 5 affascinanti arti giapponesi potrete acquisire i metodi, la conoscenza e le pratiche da adottare per raggiungere l'equilibrio, la profonda felicità e benessere. KAIZEN: letteralmente "miglioramento continuo e graduale". Con il kaizen imparerete a gestire il tempo e soffermarvi sulle vostre abitudini, meditare sulle scelte e i cambiamenti da attuare per migliorare la sfera dell'alimentazione, la sfera emotiva, del successo personale del problem solving. IKIGAI: letteralmente la "ragione per vivere". Ikigai ci insegna a riconoscere il valore dell'essere vivi, a saper individuare le energie positive e cogliere gli aspetti negativi e positivi dell'esistenza accettandoli come strada da percorrere per raggiungere il vostro obiettivo, per trovare il vostro ikigai. KINTSUGI: letteralmente "riparare con l'oro". Un metodo che consiste nell'utilizzare l'oro per riunire i pezzi di un oggetto di ceramica rotto. Con il Kintsugi imparerete a fare della fragilità la vostra forza, scoprirete come ricucire le vostre cicatrici fisiche ed emotive e trovare nuova forza nata dal saper ricostruire ciò che è andato in pezzi. WABI SABI: letteralmente "semplicità" e "bellezza che deriva dallo scorrere del tempo". Attraverso quest'arte scoprirete come accettare la caducità delle cose, apprezzare la vita con tutte le sue imperfezioni e come coglierne la bellezza umile. Il libro prende in esame le forme artistiche correlate a questa filosofia: gli haiku, l'ikebana, il giardino giapponese e i bonsai, il kintsugi e la calligrafia. SHINRIN-YOKU: letteralmente "bagno nel bosco". Un'arte che ci indica la via per la rigenerazione interiore attraverso il contatto con la natura. Il bagno nel bosco sollecita i nostri sensi e crea una connessione con i suoni, i colori, la luce e i profumi degli alberi e della terra. Imparerete come lasciarvi alle spalle stress e caos per entrare in armonia con ciò che vi circonda e staccare la spina dalla frenesia quotidiana. Se siete pronti ad apprendere i segreti dell'arte orientale per trovare la propria ragione di vita e condurre un'esistenza piena e soddisfacente, fate click su "ACQUISTA SUBITO" e iniziate ad ampliare i vostri orizzonti adesso.

This accessible guide to the development of Japan's indigenous religion from ancient times to the present day offers an illuminating introduction to the myths, sites and rituals of kami worship, and their role in Shinto's enduring religious identity. Offers a unique new approach to Shinto history that combines critical analysis with original research Examines key evolutionary moments in the long history of Shinto, including the Meiji Revolution of 1868, and provides the first critical history in English or Japanese of the Hie shrine, one of the most important in all Japan Traces the development of various shrines, myths, and rituals through history as uniquely diverse phenomena, exploring how and when they merged into the modern notion of Shinto that exists in Japan today Challenges the historic stereotype of Shinto as the unchanging, all-defining core of Japanese culture

Il metodo Ikigai. I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice

Filosofia Giapponese

People, Places, and Hidden Histories

Love in Lowercase

The Finnish Way

A New History of Shinto

E tu... stai vivendo la vita che hai sempre sognato da piccolo? Scommetto che trovi sfiancante alzarti dal letto ogni mattina senza uno scopo, vorresti raggiungere un obiettivo ma arrivi alla sera pensando aver buttato via un'altra giornata? Innanzitutto devi sapere che per realizzarti e scoprire come realizzare i tuoi obiettivi, devi capire ciò che ami davvero. Ecco che viene in nostro aiuto l'Ikigai, il metodo giapponese che ha rivoluzionato la vita di milioni di persone. L'Ikigai nasce dall'incrocio di 4 aree individuali: ciò che ami, ciò per cui ti pagano, ciò che ti riesce bene, ciò di cui il mondo ha bisogno. Probabilmente quelle cose straordinarie che avresti voluto fare ti sembrano irrealizzabili. È qualcosa di molto comune vivere comodamente senza una meta prestabilita da raggiungere, evitando di pensare alla propria vita nel lungo termine. È arrivato il momento fare un salto di qualità. Questa è la guida più completa che troverai: avrai modo di comprendere e testare lo straordinario modo di vivere degli abitanti dell'isola di Okinawa. Potrai finalmente trovare i tasselli mancanti per realizzare i tuoi sogni, concretizzare i tuoi obiettivi e riportare il tuo progetto di vita all'essenza della giornata, dandoti così una valida ragione per alzarti al mattino. In questa meravigliosa guida troverai: La filosofia Ikigai: cos'è e perché dovresti abbracciarla I Passi quasi-segreti per scoprire il tuo Ikigai Esercizi pratici per trovare il vero scopo della tua vita Qual è il nemico numero uno da combattere Come avere il giusto equilibrio tra vita, lavoro e famiglia I segreti nascosti di Okinawa, isola madre della filosofia orientale Il diagramma dell'Esistenza dell'Ikigai Cosa serve ad ognuno di noi per essere felici BONUS ALL'INTERNO DELLA GUIDA E MOLTO MOLTO ALTRO ANCORA! È ora di iniziare a dare spazio ai tuoi sogni ed obiettivi! Aggiungi il libro al carrello e scopri l'Ikigai.

The book that inspired Marie Kondo's The Life Changing Magic of Tidying Up, Nagisa Tatsumi's international bestseller offers a practical plan to figure out what to keep and what to discard so you can get--and stay--tidy, once and for all. Practical and inspiring, The Art of Discarding (the book that originally inspired a young Marie Kondo to start cleaning up her closets) offers hands-on advice and easy-to-follow guidelines to help readers learn how to finally let go of stuff that is holding them back -- as well as sage advice on acquiring less in the first place. Author Nagisa Tatsumi urges us to reflect on our attitude to possessing things and to have the courage and conviction to get rid of all the stuff we really don't need, offering advice on how to tackle the things that pile up at home and take back control. By learning the art of discarding you will gain space, free yourself from "accumulation syndrome," and find new joy and purpose in your clutter-free life.

Find happiness by living fully in the present with this definitive guide to ichigo ichie--the Japanese art of making the most of every moment--from the bestselling authors of Ikigai. Every moment in our life happens only once, and if we let it slip away, we lose it forever--an idea captured by the Japanese phrase ichigo ichie (pronounced itchy-GO itchy-A). Often spoken in Japan when greeting someone or saying goodbye, to convey that the encounter is unique and special, it is a tenet of Zen Buddhism and is attributed to a sixteenth-century master of the Japanese tea ceremony, or "ceremony of attention," whose intricate rituals compel us to focus on the present moment. From this age-old concept comes a new kind of mindfulness. In The Book of Ichigo Ichie, you will learn to... • appreciate the beauty of the fleeting, the way the Japanese celebrate the cherry blossoms for two weeks every April, knowing they'll have to wait a whole year to see them again; • use all five senses to anchor yourself in the present, helping you to let go of fear, sadness, anger, and other negative emotions fueled by fixating on the past or the future; • be alert to the magic of coincidences, which help us find meaning among the disconnected events of our lives; • use ichigo ichie to help you discover your ikigai, or life's purpose--because it's only by learning to be present, to be tuned into what catches your attention and excites you in the moment, that you can identify what it is that most motivates you and brings you happiness. Every one of us contains a key that can open the door to attention, harmony with others, and love of life. And that key is ichigo ichie. A PENGUIN LIFE TITLE

Washoku

Il Metodo Giapponese per la Felicità e per una Vita Degna Di Essere Vissuta

How to Get Rid of Clutter and Find Joy