

SPIS TREŚCI

Do Czytelników: Pięć filarów ikigai	7
Rozdział 1. Czym jest ikigai?	9
Rozdział 2. Po co wstajesz z łóżka?	29
Rozdział 3. <i>Kodawari</i> i korzyści z zaczynania od rzeczy małych	45
Rozdział 4. Zmysłowa uroda ikigai	69
Rozdział 5. Przepływ i kreatywność	85
Rozdział 6. Ikigai i trwanie	109
Rozdział 7. Odnajdywanie celu życia	129
Rozdział 8. Co cię nie zabije, to cię wzmocni	153
Rozdział 9. Ikigai i szczęście	171
Rozdział 10. Zaakceptuj siebie	189
Wnioski: Znajdź własne ikigai	201