

.....
Spis treści

TAJEMNICZE SŁOWO 11

I FILOZOFIA *IKIGAI*

Sztuka starzenia się młodo 17

II ANTI-AGING – SEKRETY

Co zmienić w codziennym życiu,
by było długie i przyjemne 29

III MISTRZOWIE DŁUGOWIECZNOŚCI

Wyznania najstarszych ludzi
Wschodu i Zachodu 55

IV OD LOGOTERAPII DO *IKIGAI*

Odnalezienie sensu istnienia jest ważne,
by żyć dłużej i lepiej 73

**V STAN PRZEPŁYWU W KAŻDEJ
CZYNNOŚCI**

Jak przeistoczyć pracę i czas wolny
w przestrzeń rozwoju osobistego 93

VI	INSPIRACJE Z KRAINY STULATKÓW Tradycje i życiowe dewizy z Ogimi, które pomagają żyć długo i szczęśliwie	129
VII	DIETA IKIGAI Co jedzą i piją najbardziej długowieczni ludzie świata	149
VIII	UMIARKOWANY RUCH TO DŁUŻSZE ŻYCIE Wschodnie ćwiczenia fizyczne, które sprzyjają zdrowiu i długowieczności	167
IX	ODPORNOŚĆ I WABI-SABI Jak mierzyć się z problemami i zmianami w życiu, by nie zestarzeć się ze stresu i niepokoju	199
EPILOG IKIGAI, SZKOŁA ŻYCIA		217