

IKIGAI



allegria

50 KARTEN,
um gesund und glücklich
hundert zu werden

IKIGAI

INSPIRIERENDE
ZITATE



»Das Einzige, was es gibt,
hier und jetzt,
ist mein Leben und
dein Leben.«

MITSUO AIDA

japanischer Kalligraph
und Dichter

IKIGAI

INSPIRIERENDE
ZITATE



»Alles kann einem Menschen
genommen werden, außer
einer Sache: der letzten
menschlichen Freiheit –
seine Haltung in jeder
vorgegebenen Situation zu
wählen, seinen eigenen Weg
zu wählen.«

VIKTOR FRANKL

Psychiater, Begründer der Logotherapie
und KZ-Überlebender

IKIGAI

INSPIRIERENDE
ZITATE



»Die Dinge, die wir lieben,
sind wie die Blätter
eines Baumes, sie können
in jedem Augenblick
herabfallen, wenn Wind
aufkommt. Der Wandel
all dessen, was uns um-
gibt, ist nichts Zufälliges,
sondern gehört zum
Wesen des Universums.«

MARC AUREL
römischer Kaiser

IKIGAI

INSPIRIERENDE
ZITATE



»Die meisten Menschen
neigen dazu, sich an
Gewohnheiten zu klammern,
und der einzige Weg,
diese aufzugeben, besteht
darin, das Gehirn mit
neuen Informationen
zu konfrontieren.«

SHLOMO BREZNITZ

israelischer Psychologe

IKIGAI

INSPIRIERENDE
ZITATE



»Geregelt leben, maßvoll
essen und trinken,
Ruhe bewahren, sich
amüsieren, sich bewegen,
weder Skrupel noch
Ängste haben, unter Leute
gehen und das ganze
Leben beschäftigt sein.«

ROBERTO ABADIE SORIANO

Pädagoge, gab im Alter von
92 Jahren Tipps für ein langes Leben

IKIGAI

INSPIRIERENDE
ZITATE

