

INHALT

Lebenskunst japanisch angehaucht	1
Grundsätze der japanischen Psychologie	4
Die vier Bereiche des Ikigais	28
Jeden Tag ein bisschen näher: Wie Sie Ikigai im Alltag praktizieren können	46
Ikigai und Yoga – Zwei Mittel, ein Weg	67
Die Wissenschaft hinter Ikigai.....	85
Wie ein Dorf gemeinschaftlich die 100 knackte	102
Das ganz persönliche Ikigai-Workbook nur für Sie	107
Die Grundlagen des Ikigai	107
Das kleine Träume-Journal	109
So bleiben Sie in Bewegung auf der Suche nach Ihrem Ikigai	110
Die besten Übungen zur Meditation und Achtsamkeit.....	114
Achtsamkeit.....	115
Meditation.....	116
So können Sie das Moai-Konzept auch in Ihrem Alltag nutzen.....	117
Mehr Selbstfürsorge und weniger Stress – Ihr kleiner Ratgeber zu einem entspannteren Alltag	120
Wie das Kikubari-Prinzip Ihnen ganz praktisch weiterhelfen kann ..	121
Abschließende Worte	122
Begriffsverzeichnis	124
Quellen	126