

Spis treści

- Karta tytułowa
- Do czytelników: Pięć filarów ikigai
- Rozdział 1. Czym jest ikigai?
- Rozdział 2. Po co wstajesz z łóżka?
- Rozdział 3. Kodawari i korzyści z zaczynania od rzeczy małych
- Rozdział 4. Zmysłowa uroda ikigai
- Rozdział 5. Przepływ i kreatywność
- Rozdział 6. Ikigai i trwanie
- Rozdział 7. Odnajdywanie celu życia
- Rozdział 8. Co cię nie zabije, to cię wzmocni
- Rozdział 9. Ikigai i szczęście
- Rozdział 10. Zaakceptuj siebie
- Wnioski: Znajdź własne ikigai