

Inhalt

Vorwort.....	1
Die Kunst des Ikigai	3
Werden wir alt und bleiben wir dabei doch einfach jung!..	3
Lebe in der Gegenwart und genieße jeden Augenblick....	7
Das Finden des eigenen Ikigai verjüngt – Körper, Geist und Seele – nicht nur in Japan.....	8
Das Essen ebenso genießen wie das Leben.....	11
Bewusstes Anti-Aging.....	13
Positives Denken unterstützt uns in allen Lebensbereichen.....	16
Achte auf deine Gedanken.....	18
Befreie dich von Stress.....	23
Was genau ist Stress eigentlich?	26
Warum haben wir Stress?.....	27
Entspannungstechniken gegen Stress: Tai-Chi und Qigong	29
Sport hält dich fit und jung	34

Für welchen Sport solltest du dich entscheiden?	36
Laufen statt Sitzen – Bewegung ist alles!	37
Die Haut als Spiegel der Seele.....	39
Wie du deine Haut außerdem unterstützen kannst	40
Den Tag bewusst starten und beenden.....	42
Die Ernährungsgewohnheiten der ältesten Menschen der Welt.....	51
Lebensmittel, die der Alterung entgegenwirken	53
Innerlich und äußerlich	65
Meditation.....	71
Meditation für sich entdecken	72
Mit Yoga schön und jung bleiben.....	74
Meditation und Yoga für mehr Bewusstsein	79
Atme dich jung!.....	81
Achtsamkeit.....	84
Bewusst essen	87
Minimalismus leben	89
Was hat Minimalismus mit deinem Ikigai zu tun?	90
Das Fünf-Minuten-Tagebuch.....	91
Die Sinnessuche	94
Die Suche nach dem Sinn.....	94

Die zehn Regeln des Ikigai	102
Die vier Bereiche des Ikigai	107
Die Anwendungsbereiche des Ikigai.....	114
Zufriedenheit als Schlüssel zu einem glücklichen Leben.....	116
Wie wird man nun glücklich?	118
Ikigai im Berufsleben.....	134
Ikigai als Unternehmenskonzept.....	136
Die Reise zu deinem individuellen Glück	144
Die Gegenwart ist unser Leben.....	152
Die Zukunft beachten, aber nicht in ihr leben	157
Nachwort	159