

Entdecke dein Ikigai

Mit japanischer Weisheit den Sinn des Lebens finden – Das Praxisbuch

Die Lebensphilosophie aus Japan

Ikigai – dieses schöne, klangvolle Wort steht im Japanischen für das Glück, einen Sinn im Leben gefunden zu haben. Ikigai steckt in jedem von uns. Es ist wie ein innerer Schatz, den es zu entdecken gilt. Bettina Lemke begleitet uns auf dem Weg zu dieser verborgenen Ressource und leitet uns mithilfe zahlreicher praktischer Übungen an, unser persönliches Ikigai zu finden.



Entdecke dein Ikigai

Mit japanischer Weisheit den Sinn des Lebens finden – Das Praxisbuch

Originalausgabe
160 Seiten

ISBN: 978-3-423-34954-3
EUR 11,90 [DE]
EUR 12,30 [AT]
ET 22. März 2019

Pressestimmen

»Ikigai« ist somit kein einfacher Ratgeber, sondern ein »Mitmachbuch«.

animepro.de, 1. Februar 2018

»Glück und Lebenssinn sind untrennbar verbunden und bestehen aus vier Bausteinen. Diese Bausteine freizulegen und damit Synergien zu schaffen, dazu leitet die Autorin mit feinen, kurzen Übungen an, was bereits ein kleines bisschen glücklicher macht. Wertvoll sind auch die Verweise auf die aktuelle Glücksforschung.«

»Die Ikigai Methode kann dich glücklich machen - so funktioniert's.«

www.bunte.de

»Das Besondere jedoch ist Lemkes mitreißende Art zu schreiben. Darin steckt das Potenzial, andere auf ihrem Weg mitzunehmen.«

Daniela Dihismaier

dtv