

Download Online Boek Nederlands Ikigai - Héctor García & Francesc Miralles



Download online boek Nederlands Ikigai Héctor García & Francesc Miralles , Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit? Ontdek de geheimen van het Japanse eiland Okinawa, waar het grootste aantal gezonde honderdjarigen ter wereld woont

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een ikigai, een reden van bestaan. Het is één van de geheimen van een lang, tevreden en gezond leven, zoals de inwoners van Okinawa het leiden. Op dit Japanse eiland wonen meer gezonde en actieve honderdjarigen dan waar ook ter wereld.

Sommige mensen hebben hun ikigai al gevonden, maar velen zijn er nog steeds naar op zoek. De auteurs vertrokken naar Okinawa en interviewden honderden inwoners om te ontdekken wat volgens hen het geheim is voor een optimistisch en gezond leven. Zo is een populaire Japanse uitspraak Hara hachi bu, wat betekent 'eet tot je voor tachtig procent vol zit', dat is veel gezonder voor je lichaam. Ook hebben ze een moai, een groep mensen met dezelfde

interesses die altijd voor je klaarstaan. En wat ze aanraden: ga nooit met pensioen, maar blijf altijd een doel hebben waarvoor je je bed uit komt.

García en Miralles kregen inzicht in wat de Japanners eten, hoe ze bewegen, werken en omgaan met anderen. En hoe het vinden van je ikigai betekenis geeft aan je leven en je laat zien hoe je honderd jaar in topvorm kunt leven. Dit boek helpt je om je eigen ikigai te vinden en vertelt over de Japanse filosofie die zorgt voor een gezond lichaam, geest en ziel.

De pers over ikigai

'We vinden ons ikigai door ons te concentreren op wat belangrijk is, in plaats van op wat dringend is. Door voortdurend in de gaten te houden wat goed voelt, zijn we in staat te ontdekken waar onze passie ligt.' Mundo Urano

'Er is geen haast, geen tijdslimiet, er zijn geen voorwaarden of verwachtingen, alles zal zich ontvouwen op het moment dat we goed kijken en luisteren naar wat er al in ons is.' Elephant Journal

Download Online Boek Nederlands Ikigai - Héctor García & Francesc Miralles

Download online boek Nederlands Ikigai Héctor García & Francesc Miralles , Are you looking for ikigai PDF?. If you are areader who likes to download ikigai Pdf to any kind of device,whether its your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get ikigai Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading ikigai Pdf? You may think better just to read ikigai Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let uslook at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read ikigai electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper toread books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensiveto buy them. Finally, ikigai Pdf in electronic format take uphardly any space. If you travel a lot, you can easily download ikigai Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download ikigai Pdf from our online library.

[Download: IKIGAI PDF](#)