

# ВСТУП

---

**В**аше життя доволі комфортне, але інколи здається, що чогось бракує? Чи, можливо, ваше повсякденне життя — це безкінечна боротьба? Ви запитуете себе, як опинилися там, де ви є, і куди прямуєте? Можливо, ви просто досі не знайшли свій ікігай.

Японське слово *ikigai* (вимовляється як «ікігай») не має прямого перекладу, але простими словами воно означає «цінність життя» або «причина життя». Це злиття двох слів *iki* («жити») та *gai* (яке означає «цінність», «вартість» чи «причина»). Це поняття має безліч інтерпретацій навіть серед японців, які регулярно використовують це слово у мовленні. Ось лише маленька добірка: радість і відчуття задоволення від того, що ти живий; причина щодня



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

вставати з ліжка; усвідомлення цінності життя; корисна мета; ваша поточна ціль; об'єкт — наприклад, людина, робота чи якась власність, — що робить ваше життя чогось вартим; суб'єктивне відчуття щастя і — моє найулюбленіше — трамплін у завтра.

По суті, ікігай означає жити значущим для себе життям, яке допомагає по-справжньому виразити своє внутрішнє «Я», максимально ефективно використовувати кожен день із переконанням, що саме пошук щастя у багатьох як великих, так і малих речах є секретом більш повноцінного життя, а зовсім не зовнішні мірила успіху, як-от заможність чи соціальний статус. Розуміння мети, яке настає, коли живеш за принципом ікігай, також посилить вашу життєстійкість, тож ви зможете долати перепони і бути позитивно налаштованими стосовно вашого майбутнього.

Ця книга досліджує нюанси ікігай за допомогою історій із повсякденного життя, натхненних цитат і практичних порад, які навчать насолоджуватись більш здоровим, гідним життям. Вона допоможе визначити ваш власний ікігай і прожити повноцінне життя.

*Джастін Барнс*



[Купить книгу на сайте kniha.biz.ua >>>](http://kniha.biz.ua)

# 1

## АСПЕКТИ ІКІґАЙ

Почніть свою подорож із кількох думок про ікіґай та прикладів того, як він скеровував японців і приносив їм користь.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# СІМ ПОТРЕБ

---

Японський психіатр Мієко Камія визначив сім ключових потреб, які асоціюються з ікігай:

- життя, що приносить задоволення;
- зміни та розвиток;
- майбутні перспективи;
- отримання відповідей;
- свобода;
- самореалізація;
- значимість і цінність.

Пріоритетність цих біологічних, соціальних і духовних потреб у кожної людини різна. Деякі з них взаємопов'язані та їх можна досягти, слідуючи єдиній меті. Ключ полягає у тому, щоб спробувати досягти речей, які корелюють із вашою істиною природою. Коли ви вирушите в свою подорож, досягнення вашої мети має не таке вже й важливе значення; головне — здійснювати кроки в потрібному для вас напрямку.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



# Повсякденне життя

---

Звісно, хороше життя повинне бути багатим на миті великої радості та щастя — скажімо, моментальна ейфорія від досягнення вершини гори або отримання призу, — але вони зазвичай досить швидкоплинні. В Японії ікігай — це більш високо ціноване прагнення. Ця концепція пропонує детальніше уявлення про благополуччя. Замість того щоб боротися за щастя як за кінцеву мету, набагато краще шукати сенс та задоволення в повсякденному житті — у злетах, падіннях та буденності.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

“ Ікігай — це не велика ціль...  
це спектр маленьких речей.  
Насправді великі речі можуть  
траплятися раз  
на десятиріччя, тому життя  
було б нестерпним без  
маленьких щоденних  
радостей.”

---

Кен Могі, невролог,  
автор і телеведучий

# ПРОКИНЬСЯ І СПІВАЙ

---

Ікігай часом визначають як «привід, щоб прокинутися вранці». Одне із чудових японських колективних занять називається радіогімнастикою. Зазвичай її проводять у місцевих парках о пів на сьому ранку. Хоча радіогімнастику практикують люди різного віку, вона особливо популярна серед старшого покоління — люди збираються, щоб виконати плавні вправи під музику, яку транслюють по радіо. Для ревних прихильників цей ритуал сам по собі є ікігай, важливою частиною їхнього життя. Якщо вам важко прокидатися вранці, знайдіть фізичну активність, яка мотивує вас це зробити, і це допоможе вам мобілізуватися та зарядитись енергією на цілий день.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Довголіття

---

Населення архіпелагу Окінава в Японії відрізняється найбільшою тривалістю життя в світі: надзвичайна кількість людей, яким понад 100 років, провадять тут активне, насичене життя. Їхнє довголіття пояснюється низкою факторів. Вони їдять здорову, різноманітну, переважно рослинну їжу та практикують *hara hachi bi* — окінавську дієту, за якою люди їдять, поки наїдяться на 80 відсотків. Така сама помірність застосовується до фізичних вправ; регулярна легка фізична активність є невід'ємною частиною їхнього життя. Іншими словами, вони воліють завжди бути в русі замість того, щоб ходити до тренажерної зали. Окінава також відомий своїм сильним та єдиним духом колективізму, який базується на *uitcharu* («командна робота») та ікігай кожної окремої людини — внутрішнього прагнення витиснути максимум із кожної миті життя.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)





[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)