Ikigai

Los secretos de Japón para una vida larga y feliz (García/Miralles)

www.joanclotet.com

IKIGAI

- Filosofía de vida
- Razon de ser
  - Propósito que guía
  - Se descubre No crea
- Logoterapia (Victor Frankl)
  - Ideales por los que dejarse la piel
- Terapia Morita (Shoma Morita)
  - Aceptar tus sentimientos

ENVEJECIMIENTO

- Malos hábitos
  - Deshidratación
  - Sobreexposición al sol
  - Descanso insuficiente
- Buenos hábitos antI stress
  - Meditación
  - Ejercicio
  - Espacio ordenado
  - Dieta equilibrada

CONCLUSIONES

- Elimina hábitos nocivos
- Céntrate en el presente
  - Se consciente que todo es finito
  - Aprecia a los demás
- Encuentra tu Ikigai
  - Es una actitud que eliges

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO

- Dieta Okinawa
  - Vegetales variados
  - Poco azúcar
  - Aimentos Antoxidantes
  - Ley del 80% (no saciarse)
- Combatir Sedentarismo
  - Caminar
  - Yoga / Tai chi

ACTITUD DIARIA

- Estoica/Budista
  - Evitar placeres inmediatos
- Importa el presente
- Aprecia la imperfección
- "Si te caes 7 veces levántate 8"

ACTITUD VITAL

- Mente joven y activa
- Variar rutinas
- Actividades "Flow"
- Retos ambiciosos y alcanzables
- Monotarea
- Busca la pasión en todo lo que hagas