

Índice

Una vivencia clave	11
--------------------------	----

Parte I

<i>Ikigai, la fuerza motriz de la existencia</i>	13
--	----

La cuestión del sentido de la vida	15
--	----

De los sueños a la realidad	17
-----------------------------------	----

Cuando la felicidad está dotada de sentido	19
--	----

El tesoro que albergamos en nuestro interior	22
--	----

<i>Desenmascarar las proyecciones</i>	22
---	----

<i>Los cambios de dirección en el devenir de la vida</i>	23
--	----

La isla de los centenarios	25
----------------------------------	----

<i>Yuimaaru</i> o la fuerza de la comunidad	27
---	----

«Es celestial»: ejemplos de <i>ikigai</i> personal	30
--	----

En el foco de la ciencia	34
--------------------------------	----

Pautas básicas para una vida llena de sentido	37
---	----

Parte II

<i>Descubre tu propio ikigai</i>	41
--	----

A la búsqueda del tesoro	43
--------------------------------	----

Preparativos de viaje	44
-----------------------------	----

Herramientas orientativas	46
La gratitud, un estado de dicha perdurable	52
Tres cosas hermosas.	54
Indicadores que valen oro.	56
La inteligencia del corazón	64
<i>El puente de luz</i>	67
<i>Seguir la voz interior</i>	69
En la estela del descubridor	70
En la trampa del estrés.	75
Sueños e ilusiones.	77
Las metas intrínsecas	85
¿Qué pasaría si...?	87
Tres cosas hermosas II.	92
Encontrar lo que nos apasiona no es solo un mito	94
El fuego de la vitalidad.	97
Sócrates saluda	101
Saber reconocer nuestros propios valores y fortalezas	103
<i>La lista de nuestros puntos fuertes</i>	110
El arte de la anticipación positiva	112
<i>La película interna</i>	114
Las mejores decisiones.	116
El barómetro de la felicidad	118
Los círculos mágicos	120
<i>Las áreas de intersección</i>	128

¿Y ahora qué...? Superar los obstáculos de la vida	132
La práctica del Ikigai en una cáscara de nuez.....	136
Anexo	143
Fuentes bibliográficas	145
Otras lecturas recomendadas	149
Agradecimientos	151
Notas	153