

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Г21

Переводчик Мария Малинская  
Редактор Юлия Быстрова

**Гарсия Э.**

Г21 Икигай: Японские секреты долгой и счастливой жизни /  
Эктор Гарсия (Кирай), Франсеск Миральес ; Пер. с исп. — М.:  
Альпина Паблишер, 2017. — 170 с.

ISBN 978-5-9614-5749-0

Икигай — одно из главных понятий японской философии здоровья и долголетия. Оно означает смысл жизни и предназначение человека в ней. Для одних икигай — это семья, для других любимая работа или вдохновляющее хобби. Если человеку удастся обрести свой икигай и следовать ему, его жизнь наполняется радостью, энергией и гармонией, а ее качество и продолжительность увеличиваются. В этом лично убедились исследователь Эктор Гарсия (Кирай), проживший в Японии 12 лет и полюбивший эту страну всей душой, и популярный испанский писатель и путешественник Франсеск Миральес. Они отправились в деревушку Охими на острове Окинава, чтобы узнать, почему там так много долгожителей? Ответ оказался простым: у каждого из них был икигай. Авторы книги делятся с читателями секретами его обретения.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Héctor García and Francesc Miralles, 2016  
© Marisa Martínez, иллюстрации, 2016  
© Flora Buki, графики, 2016  
Translation rights arranged by Sandra Bruna  
Agencia Literaria, S.L  
© Издание на русском языке, перевод,  
оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5749-0 (рус.)  
ISBN 978-84-7953-922-1 (исп.)

# Содержание

<b>Волшебное слово</b> .....	9
<b>Глава 1. Философия икигай</b> .....	13
Искусство стареть, оставаясь молодым	
<b>Глава 2. Что делать, чтобы не стареть</b> .....	23
Советы на каждый день для долгого и счастливого жизненного пути	
<b>Глава 3. Мастера долголетия</b> .....	41
Секреты долгожителей Востока и Запада	
<b>Глава 4. От логотерапии к икигай</b> .....	55
Как важно найти смысл жизни, чтобы жить долго и счастливо	
<b>Глава 5. Погружайся в каждое дело</b> .....	69
Как превратить свою жизнь в поле для самореализации	
<b>Глава 6. Долгожители вдохновляют</b> .....	95
Традиции и жизненные принципы деревни Охими для долгой счастливой жизни	
<b>Глава 7. Принципы питания икигай</b> .....	111
Что пьют и едят долгожители	
<b>Глава 8. Немного движения для долгой жизни</b> .....	125
Восточные практики, способствующие здоровью и долголетию	
<b>Глава 9. Психологическая устойчивость и ваби-саби</b> .....	149
Как принимать проблемы и перемены, не старея от тревог и стрессов	
<b>Эпилог</b> .....	163
Икигай — искусство жить!	