

содержание

Пролог: Путешествие без карты	9
Часть I: Что мне делать со своей жизнью	13
Компас икигай	15
Искать в себе икигай — уже икигай	19
Даже если не нравится сейчас, понравится потом	25
Поляна в лесу	29
Как проигрывают чемпионы	35
Багаж странника	39
Седьмой инструмент: заяви о себе миру	46
Часть II: Практика икигай	51
Что же теперь делать?	53
Как обнаружить свой талант	57
Цифровое счастье	61
Добро пожаловать, маленький кузнечик	66
Хочешь стать супергероем?	69
Часть III: Четыре окружности	73
То, что ты любишь делать	75
То, в чем ты силен	80
То, за что тебе могут заплатить	86
То, что нужно миру	92
Соединяя четыре окружности	99
Часть IV: Жить с икигай	103
Секреты счастливых	105
Без спешки — к своему икигай	108
Как завести надежных друзей	111
Жить любовью всей своей жизни	114
Капсула времени	116
Эпилог: делай все от тебя зависящее	118
Благодарности	119

Став популяризаторами японского понятия об *икигай*, мотивации и жизненной цели, придающих смысл человеческому существованию, авторы международного бестселлера «Икигай. Японские секреты долгой и счастливой жизни» предлагают свой практический подход тем, кто больше всего в нем нуждается: *детям и подросткам*.

Детство — период, когда проявляются основные свойства человека, что помогает родителям обнаружить присущие их ребенку таланты: под влиянием *игры и любопытства* они скажутся на всем его дальнейшем развитии.

Подростки часто страдают от стресса и неуверенности в себе, особенно в период, когда приходится принимать *решения, определяющие всю дальнейшую жизнь*. Сомнения в выборе учебы и последующей карьеры могут разрешиться с помощью инструментов, которые мы предлагаем в этом руководстве. Наши советы помогут ребенку найти и реализовать свой потенциал, что очень важно на жизненном пути.

Помимо многих других ключей, усиливающих действие икигай, эта книга — идеальное руководство для юного читателя, желающего *найти свой путь в жизни* и развить свои таланты.



Эктор Гарсиа родился в Испании, но последние 15 лет живет в Японии. По профессии он инженер, прежде чем переехать в Японию, работал в ЦЕРНе (Швейцария). В Токио зарабатывает на жизнь в японском филиале американской многонациональной корпорации. Ведет блог www.kirainet.com, стал лауреатом нескольких премий, присутствует в блогосфере в течение 16 лет, что способствовало большому успеху его книги *A Geek in Japan*.

Франсеск Миральес — автор успешных книг и лауреат нескольких премий. Родился в Барселоне, получил ученую степень в области немецкой филологии, работал редактором, журналистом, арт-терапевтом. В настоящее время читает лекции по всему миру и пишет о психологии и духовном развитии в различных СМИ. Его книги издаются по всему миру. Роман «Любовь в миниатюре» был переведен на 27 языков.

Совместными усилиями авторы написали книгу *Икигай. Японские секреты долгой и счастливой жизни*», переведенную на почти 60 языков, проданную в количестве полутора миллионов экземпляров и занимающую первые места в книжных рейтингах Великобритании, США, Голландии, Индии, Турции и других стран. Эктор Гарсиа и Франсеск Миральес стали популяризаторами известных в Японии жизненных направлений икигай, синрин-йоку и итиго итиэ.



*Посвящается Нико,
которого ждут удивительные приключения
на пути икигай*

Пролог: путешествие без карты

Когда путник готов, дорога найдется.

Дзенбуддистская пословица

Эта книга оказалась в твоих руках неслучайно. Она пришла к тебе, потому что ты готов выполнить важнейшую миссию: отправиться в самое увлекательное путешествие в жизни.

Ты отправишься в таинственный мир, иногда тебя будут одолевать сомнения, а может, ты даже заблудишься, однако стоит двигаться вперед, потому что в конце пути тебя ждет великое вознаграждение.

На своем пути ты встретишь знаки. Какие-то из них помогут тебе продвинуться к выполнению твоей миссии. Другие никуда не приведут. Они даны для того, чтобы испытать тебя, измерить твой темперамент и твою храбрость: чтобы добраться до конца и найти сокровище, тебе придется преодолеть множество препятствий.

Нет розы без шипов, большое приключение всегда таит в себе испытания и трудности.

На этом пути нет карты, потому что он пролегает по неведомой территории. Это новый мир, который ты открываешь шаг за шагом. Это твоя судьба, то место, где ты проведешь остаток жизни.

Если устанешь, можешь отправиться в путешествие на велосипеде.

Представь, что ты уже крутишь педали. Все детали велосипеда смазаны маслом, и колеса легко катятся по ровной тропинке среди джунглей.

Ты едешь уже довольно долго, ты вспотел, в спину светит раскаленное солнце, и вдруг дорога перед тобой раздваивается, точнее, «расчетверяется», поскольку ты видишь перед собой четыре разные дорожки. Перед каждой висит свой знак, предвещающий судьбу.



На первой виднеется надпись большими золотыми буквами:



Возможно, ты воспользуешься одной из этих дорог, и твоя жизнь изменится. Разве не говорят, что за деньги можно купить все, что угодно? Точнее, почти все... Не купишь любовь, как пела самая известная группа в истории рока. Не купишь друзей. Наоборот: разбогатеешь, ты все время боишься, что люди тянутся к тебе в поисках выгоды.

А можно ли купить счастье? Разумеется, нет.

Прежде чем пуститься по этой дороге, задумайся о трех других. Быть может, стоит выбрать что-нибудь поинтереснее.

Рассмотрим следующую.



Возможно, ты не раз мечтал стать звездой. Что может быть лучше — видеть сотни тысяч лайков под каждой твоей фотографией, иметь миллионы подписчиков в аккаунтах социальных сетей, которые при встрече просят у тебя автограф или норовят сделать с тобой селфи всякий раз, когда ты выходишь на улицу... Но не задумывался ли ты, что будет, если все это тебе наскучит? И посреди этого хаоса ты не будешь чувствовать ничего, кроме глубочайшего одиночества?

Дженис Джоплин, музыкальный идол хиппи, однажды сказала: «Каждый вечер я занимаюсь любовью на сцене с 25 тысячами поклонников, а затем одна возвращаюсь домой».

Прежде чем выбрать эту дорогу, задумайся о двух других. Итак, третья:



Наверное, обладать безграничной властью чрезвычайно увлекательно. Например, у супергероев из кино есть сверхспособности, которых нет у других. А в обычной жизни человек, наделенный властью, решает судьбы множества других людей.

Например, королева и ее подданные.

Начальник и его подчиненные.

Президент страны, владеющей ядерным оружием, который знает, что, нажав на красную кнопку, уничтожит жизни сотен тысяч. А может, даже больше. Какая ужасная ответственность!

Учи: людей, наделенных властью, больше боятся, чем любят. Имей это в виду, собираясь выбрать эту дорогу.

Однако прежде чем принять окончательное решение, подумай о четвертом указателе, повстречавшемся тебе на перекрестке:



Что означает это слово? Ты в замешательстве. Не переживай: наша книга попала тебе в руки как раз для того, чтобы это узнать.

Устрой привал в пути, усядься поудобнее, чтобы хорошенько отдохнуть. Как бы юн ты ни был, дорога, которая привела тебя сюда, была тяжела. Тебе нужно время, чтобы как следует поразмыслить.

Прежде чем ты выберешь путь, мы предлагаем тебе прочесть страницы этой книги...

ЭКТОР ГАРСИА & ФРАНЕСК МИРАЛЬЕС

Часть I: **ЧТО МНЕ
ДЕЛАТЬ СО СВОЕЙ
ЖИЗНЬЮ**



