



# СОДЕРЖАНИЕ

ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ИКИГАЙ .....	11
Дорога, ведущая к счастью	

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО НАШЕМУ БУДУЩЕМУ .....	19
1-я СТАНЦИЯ СИНКАНСЭН .....	25
Мышление на сверхскоростях	
2-я СТАНЦИЯ ГОРА ФУДЗИ .....	37
Практика невозможного	
3-я СТАНЦИЯ ГАНБАРИМАСУ .....	45
Сила терпения и настойчивости	
4-я СТАНЦИЯ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ .....	53
21 день, чтобы изменить свою жизнь	
5-я СТАНЦИЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ .....	61
Взгляд в отражении	
6-я СТАНЦИЯ СЭМПАЙ .....	67
Найдите себе наставника (или нескольких)	
7-я СТАНЦИЯ ПОДРАЖАНИЕ .....	75
Увидеть, скопировать и превзойти	
8-я СТАНЦИЯ СТИХИЯ .....	83
Через то, что вам нравится, вы придете к тому, что любите	
9-я СТАНЦИЯ ФРАНКЛИН .....	91
Методика укрепления наших добродетелей	
10-я СТАНЦИЯ ГАССЮКУ .....	99
Интенсивная практика «синкансэн»	

11-я СТАНЦИЯ ПРИКЛЮЧЕНИЕ .....	105
Выход из зоны комфорта	
12-я СТАНЦИЯ ТАЙМИНГ .....	109
Как не опоздать на поезд своей жизни	
13-я СТАНЦИЯ ПАРЕТО .....	115
Принцип 80/20	
14-я СТАНЦИЯ СИЛА СЛОВ .....	123
Давайте своим проектам яркие имена	

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО НАШЕМУ ПРОШЛОМУ .....	131
15-я СТАНЦИЯ САД ДЕТСТВА .....	137
Как снова пробудить в себе ребенка	
16-я СТАНЦИЯ НОСТАЛЬГИЯ .....	145
Как вернуться к источнику счастья	
17-я СТАНЦИЯ ДРУЖБА .....	149
Определите круг своего доверия	
18-я СТАНЦИЯ РЕТРОСПЕКТИВА .....	155
Соединяем точки прошлого	
19-я СТАНЦИЯ АНАЛОГОВЫЙ СИГНАЛ .....	159
Садимся на цифровую диету	
20-я СТАНЦИЯ МЕДЛЕННАЯ ЖИЗНЬ .....	167
Тише едешь, дальше будешь	

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО НАШЕМУ НАСТОЯЩЕМУ .....	173
21-я СТАНЦИЯ ПРИСУТСТВИЕ .....	179
За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь	
22-я СТАНЦИЯ ДНЕВНИКИ .....	185
Сила чернил и бумаги	
23-я СТАНЦИЯ ХАЙКУ .....	191
Пробудите в себе поэта	

24-я СТАНЦИЯ ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ .....	195
То, что меняет вашу жизнь навсегда	
25-я СТАНЦИЯ НОЧНАЯ СМЕНА .....	201
Станьте ловцом своих снов	
26-я СТАНЦИЯ ЭНСО .....	205
Круг внутренней гармонии	
27-я СТАНЦИЯ КОАН .....	209
Сила латерального мышления	
28-я СТАНЦИЯ ОСОЗНАННОСТЬ .....	213
Практика полного погружения	
29-я СТАНЦИЯ СЕРЕНДИПНОСТЬ .....	217
Когда случайности бывают неслучайны	
30-я СТАНЦИЯ САД .....	223
Случайный акт доброты	
31-я СТАНЦИЯ ПРИКОСНОВЕНИЕ .....	227
Важность физических контактов	
32-я СТАНЦИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ .....	233
Лучший план — это отсутствие плана	
33-я СТАНЦИЯ КАЙДЗЕН .....	237
Непрерывное изменение к лучшему	
34-я СТАНЦИЯ КЮДО .....	243
Искусство стрельбы из лука	
35-я СТАНЦИЯ ТОСЁГУ .....	247
Учение трех обезьян	
КАК РАСКРЫТЬ СИЛУ ИКИГАЙ .....	253
Настройтесь на волну своих жизненных целей	
КОНЕЦ — ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО .....	263
35 СЕКРЕТОВ, КАК ЖИТЬ В ГАРМОНИИ СО СВОИМ ИКИГАЙ .....	265
БЛАГОДАРНОСТИ .....	267



# ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ИКИГАЙ

## ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ



Чуть более двух лет назад, мы, авторы этой книги, завершили работу над проектом, который подарил нам нечто большее, чем можно было ожидать.

Все началось с простого разговора в токийском парке, где мы делились мыслями и желаниями посетить «деревню долгожителей» — небольшое местечко в сельской местности к северу от Окинавы. Там живут люди с самым высоким показателем продолжительности жизни в мире.

Мы решили отправиться в это необычное место и взять интервью у самых пожилых обитателей, которые поведали нам свои секреты долгой и счастливой жизни, наполненной радостью и энергией.

Результатом исследования стала книга *«Икигай. Японские секреты долгой и счастливой жизни»*, где внимание уделено одному из главных ключей к вечной молодости — обретению «смысла существования», которое приходит вместе с возможностью заниматься любимым делом.

Ко всеобщему удивлению, в первый же день публикации книга заняла первое место по продажам в Испании в главном интернет-магазине страны. А два месяца спу-

ства права на издание были проданы в тридцать стран, включая Россию, США, Китай и саму Японию.

Мы получили сотни сообщений и писем от читателей, которых взволновала и вдохновила наша книга и которые не переставали спрашивать, как отыскать собственный *икигай*? «Я знаю, что является моей страстью, но настолько занят текущими обязанностями, что едва остается время на *икигай*. Как же воплотить мечту в реальность?»

Мы, авторы, тоже пытались отыскать ответы на эти вопросы. Поэтому решили, что следующий проект будет полностью состоять из практических рекомендаций и поможет как нам самим, так и читателям открыть и постигнуть силу всех возможностей *икигай*.

Да, в этом заключалась цель. Два года спустя книга, которую вы держите в руках, является доказательством, что мы справились с задачей. Рады предоставить вам инструмент, который кардинально изменит ваше будущее и поможет понять прошлое, чтобы прожить настоящее так, как вы действительно того хотите и заслуживаете.

Для решения поставленной задачи мы отправились в новое путешествие по Японии — стране, вдохновившей нас на первую совместную работу. Мы стремились отыскать методы и практики, которые бы поставили ваш *икигай* в центр существования и превратили бы его в главный двигатель изменений, позволяющих исполнить жизненное предназначение.



### ИКИГАЙ

Японское слово икигай, 生き甲斐, не имеет точного перевода. Икигай — это движущая сила, заставляющая нас просыпаться каждое утро и встречать новый день.

Слово состоит из иероглифов ики, 生, что означает «жизнь» или «быть живым», а также гай, 甲斐, что переводится как «то, что имеет значимость и ценность». В буквальном смысле икигай можно определить, как «то, ради чего стоит жить».

По мнению японцев, внутри каждого живет собственный икигай, или даже несколько, хотя мы можем об этом даже не догадываться.



## Эффект Синкансэн .....

Исследуя так называемое японское чудо — период развития страны между 1960 — 1980 годами, когда Япония, пережившая после Второй мировой войны разорение, смогла превратиться во вторую по значимости экономическую державу в мире, — мы открыли для себя эффект Синкансэн. До сих пор данная революционная концепция развития применялась исключительно в сфере инженерии и в японских компаниях, но мы убеждены, что можем использовать те же принципы для достижения личных успехов.

Первая часть книги сосредоточена на том, чтобы помочь каждому читателю сотворить маленькое «японское чудо» в личной жизни — совершить тот самый прорыв, который переведет любую сферу существования в абсолютно новую плоскость, сделав невозможное возможным.

Концепция эффекта Синкансэн буквально заворожала нас. Однако следует признать, что жизнь не сводится исключительно к тому, чтобы делать все лучше и быстрее.

В ходе путешествия, в которое вы отправляетесь прямо сейчас, мы разработали методы, позволяющие прошлому питать настоящее, а настоящему, в свою очередь, освещать путь к будущему, где мы способны достигать самых заветных целей.

На Востоке это называют умением принимать ход времени, потому что в *мире нет ничего более постоянного, чем перемены*. Именно здесь стоит копать глубже, чтобы научиться управлять поездом жизни и для понимания, как изменения в прошлом повлияли на нас в настоящем. Только так есть шанс подготовить себя к принятию своевременных и правильных решений, когда жизнь поставит нас перед выбором нового пути.

Умение воспринимать время как безграничную возможность имеет большое значение, если присутствует желание научиться быть счастливыми и успешно двигаться навстречу собственным целям.

*Икигай* сродни переменам. Это неотъемлемая часть нас самих, присутствующая внутри на протяжении всего нашего существования и трансформирующаяся в зависимости от той фазы жизни, в которой мы находимся на данный момент. Между «смыслами жизни» в пятнадцать и в семьдесят лет лежит огромная пропасть.

На каждом отдельном этапе крайне важно находиться в гармонии с нашим *икигай*. В противном случае мы никогда не сможем отделаться от ощущения, что сбились с собственного маршрута и что повседневной жизнью управляют исключительно внешние силы.

*Икигай* похож на радиочастоту: чем лучше настраиваемся на него, тем сильнее ощущаем, что жизнь наполнена смыслом.

Это своего рода путеводная звезда, которая помогает оставаться на волне неизбежных колебаний и перемен

нашего постоянно меняющегося существования. Она позволяет интегрировать в единое целое прошлое, настоящее и будущее, чтобы удалось реализовать себя и исполнить истинное предназначение.

Во время путешествия по Японии мы выбрали три главных пункта назначения, которые, в результате, помогли нам разделить книгу на три основных части:



## 1. Путешествие по БУДУЩЕМУ: ТОКИО

В столице Японии сядем на скоростной поезд, который помчит нас прямо к звездам, пока мы будем разрабатывать план идеального будущего. Все жизненные достижения ограничены лишь рамками собственного воображения.