

**Ken Mogi** este neurolog, scriitor și om de televiziune din Tokyo. A publicat peste 30 de lucrări despre știința cognitivă și neuroștiință și mai mult de 100 de cărți acoperind subiecte de popularizare a științei, eseuri, critică și self-help. Cărțile lui s-au vândut în peste 1 milion de exemplare.

# MICA ENCICLOPEDIA IKIGAI

**METODA JAPONEZĂ  
DE DESCOPERIRE  
A SCOPULUI  
ÎN VIAȚĂ**

**KEN MOGI**



LITERA®  
București  
2018

Copyright © 2017 Ken Mogi

Ken Mogi și-a declarat drepturile pentru a fi identificat ca autor al acestei lucrări în conformitate cu Copyright, Designs and Patents Act, 1988.

Copyright design copertă © 2017 Ghost Design  
Ilustrații de Amber Anderson

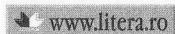
Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare, sau cu orice sistem de stocare sau înregistrare a informației fără permisiunea în scris din partea editurii.



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 101 777  
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



[www.litera.ro](http://www.litera.ro)

*Mica enciclopedie ikigai*  
*Metoda japoneză de descoperire a scopului în viață*  
Ken Mogi

Copyright © 2018 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactori: Gabriela Mitrovici, Georgiana Harghel  
Corector: Andrada Nistor  
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
MOGI, KEN

Mica enciclopedie *ikigai*. Metoda japoneză  
de descoperire a scopului în viață / Ken Mogi;  
trad.: Ana Soviany. – București: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-2575-5

I. Soviany, Ana (trad.)

159.9

## CUPRINS

<i>Notă către cititor. Cei cinci piloni ai ikigai</i> .....	7
<b>Capitolul 1. Ce este ikigai?</b> .....	9
<b>Capitolul 2. Motivul pentru care te trezești dimineața</b> .....	23
<b>Capitolul 3. Kodawari și beneficiile gândirii la scară mică</b> .....	35
<b>Capitolul 4. Frumusețea senzorială a ikigai</b> .....	51
<b>Capitolul 5. Flux și creativitate</b> .....	63
<b>Capitolul 6. Ikigai și sustenabilitatea</b> .....	79
<b>Capitolul 7. Găsește-ți scopul în viață</b> .....	93
<b>Capitolul 8. Ce nu te omoară te face mai puternic</b> .....	109
<b>Capitolul 9. Ikigai și fericirea</b> .....	121
<b>Capitolul 10. Acceptă-te așa cum ești</b> .....	133
<i>Concluzii. Găsește-ți propriul ikigai</i> .....	141

## NOTĂ CĂTRE CITITOR CEL CINCI PILONI AI IKIGAI

Pe parcursul cărții, voi face referințe la cei cinci piloni ai ikigai.

Avete cunoștințe?

Pilonul 1: Învățându-vă ceva nou

Pilonul 2: Exersându-vă

Pilonul 3: Ajutându-vă pe alții

Pilonul 4: Încercându-vă

Pilonul 5: Aflându-vă

... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg  
... și alții sunt foarte încântați, pentru că înțeleg că înțeleg

斐 甲 老 主

# 1

## Ce este ikigai?

Când președintele Barack Obama a făcut o vizită oficială în Japonia, în primăvara anului 2014, oficialii japonezi au avut sarcina de a alege un cadru pentru cina de bun venit găzduită de premierul Japoniei. Trebuia să fie un eveniment privat, care preceda vizita de stat ce începea, oficial, a doua zi și care includea o cină festivă la Palatul Imperial, prezidată de Împărat și de Împărăteasă.

Imaginează-ți cu câtă atenție s-a căutat un restaurant potrivit. Când, într-un final, s-a anunțat că acesta avea să fie Sukiwabashi Jiro, fără îndoială unul dintre cele mai renumite și respectate restaurante de sushi din lume, alegerea a fost salutăată de toată lumea. De altfel, s-a văzut în zâmbetul afișat de președintele Obama la ieșirea din restaurant că a fost o experiență de care el însuși s-a bucurat. Se pare că Obama ar fi spus că a fost cel mai bun sushi pe care l-a mâncat vreodată. Un compliment uriaș venind din partea cuiva care a crescut în Hawaii, expus la o puternică influență japoneză, inclusiv în ceea ce privește sushi, și care probabil că avusese în prealabil multe experiențe de *haute cuisine*.

Sukiwabashi Jiro se mândrește cu faptul că este condus de Jiro Ono, cel care, la 91 de ani, este, la momentul în care scriu aceste rânduri, cel mai în vârstă bucătar-șef distins cu trei stele

Resp Michelin. Sukiyabashi Jiro era deja celebru printre *connoisseur*-ii japonezi și înainte de apariția, în 2012, a primului ghid Michelin pentru Tokyo, dar publicația a pus cu siguranță restaurantul pe harta gourmet a lumii.

Deși sushi-ul făcut de el este înconjurat de o aură aproape mistică, stilul de a găti al lui Ono se bazează pe tehnici practice și inventive. De exemplu, a elaborat o metodă specială prin care poate oferi icre proaspete de somon (*ikura*) pe tot parcursul anului, contestând, astfel, practica înrădăcinată în cele mai bune restaurante de sushi, de a nu servi *ikura* decât în sezonul lor principal, toamna, atunci când somonul înfruntă apele râului pentru a-și depune ouăle. A inventat, de asemenea, o procedură specială prin care o anumită carne de pește este afumată cu paie de orez arse, pentru a produce o aromă deosebită. Momentul în care farfuriile cu sushi sunt așezate în fața clienților nerăbdători trebuie să fie calculat cu precizie, ca și temperatura cărnii de pește, pentru a optimiza gustul sushi-ului. (Se presupune că orice client va începe să mănânce fără prea mare întârziere.) Adevărul este că a lua masa la Sukiyabashi Jiro este ca și cum ai vedea un spectacol de balet de mare finețe, coregrafiat de dincolo de tețghea de un maestru impunător și respectat, cu un aer sobru (deși, dacă ai noroc, poți vedea pe fața lui, din când în când, câte un zâmbet).

Ai putea presupune că succesul incredibil al lui Ono este datorat unui talent excepțional, unei voințe de fier și unei perseverențe neobosite, demonstrate de-a lungul anilor de muncă asiduă, precum și unei neobosite căutări a celor mai bune tehnici culinare și de prezentare. Este evident că Ono are toate aceste calități.

Totuși, mai mult decât atât și poate cel mai important, Ono are *ikigai*. Putem spune, fără exagerare, că-și datorează incre-

dibilul succes din viața profesională și din cea personală rafinamentului acestui etos profund japonez.

*Ikigai* este un termen japonez care definește plăcerile și înțelesurile vieții. Cuvântul este compus din *iki* (a trăi) și *gai* (motiv).

În limba japoneză, *ikigai* poate fi folosit în diverse contexte și poate descrie atât lucruri mărunte din viața cotidiană, cât și obiective și reușite importante. Este un termen atât de comun, încât oamenii îl folosesc în viața de zi cu zi cu lejeritate, fără a fi conștienți de vreo semnificație specială. Cel mai important este că *ikigai* este posibil și fără a trebui să ai neapărat succes în viața profesională. Din acest punct de vedere, este un concept foarte democratic, în care domină ideea de celebrare a diversității vieții. Este adevărat că a avea *ikigai* în viață poate aduce succes, dar succesul nu este o condiție necesară pentru a avea *ikigai*. Este deschis fiecăruia dintre noi.

Pentru cineva ca Jiro Ono, proprietar al unui restaurant de sushi de succes, faptul că a primit un compliment din partea președintelui Statelor Unite este o sursă de *ikigai*. Faptul că a fost recunoscut ca fiind cel mai în vârstă bucătar-șef distins cu trei stele Michelin este o frumoasă demonstrație de *ikigai*. Însă *ikigai* nu se limitează la aceste aspecte lumești ale recunoașterii și validării. Ono ar putea găsi *ikigai* în simplul fapt că servește cel mai bun ton unui client fericit sau că simte aerul rece și răcoritor al dimineții, atunci când se trezește și se pregătește să meargă la piața de pește Tsukiji. Ar putea chiar găsi *ikigai* în ceașca de cafea pe care o bea în fiecare zi, înainte să se apuce de lucru. Sau în razele de soare pe care le vede străpungând frunzișul copacilor, în drum spre restaurantul său din centrul orașului Tokyo.

Ono a spus odată că și-ar dori să moară în timp ce face sushi. În mod clar, această activitate îi dă un sentiment profund de *ikigai*,

Respe în ciuda faptului că presupune mulți pași mici care sunt, în sine, monotoni și cronofagi. De pildă, pentru a face carnea caracatiței moale și gustoasă, Ono trebuie să maseze timp de o oră molusca cefalopodă. Prepararea Kohada, un pește mic și strălucitor, considerat regele sushi-ului, cere, de asemenea, multă atenție, presupunând îndepărtarea solzilor și a intestinelor peștelui, precum și o marinare bine echilibrată, în sare și oțet. „Poate că ultimul sushi pe care îl voi face va fi Kohada“, a spus Ono.

*Ikigai* stă în regatul lucrurilor mărunte. Aerul de dimineață, ceașca de cafea, razele de soare, masarea caracatiței și laudele președintelui american sunt pe picior de egalitate. Doar cei care pot recunoaște bogăția acestui întreg spectru îl pot aprecia și savura cu adevărat.

Aceasta este o lecție importantă de *ikigai*. Într-o lume în care valoarea noastră ca oameni și propriul nostru simț al valorii personale este, în primul rând, determinat de succesul pe care îl avem, mulți sunt sub o presiune constantă. Ai putea crede că orice sistem de valori ai avea, el este valid și justificat doar dacă se traduce în reușite concrete – cum ar fi o promovare sau o investiție profitabilă.

Ei bine, relaxează-te! Poți avea *ikigai*, un motiv pentru a trăi, fără să fie nevoie să-ți dovedești potențialul în felul acesta. Aceasta nu înseamnă că se poate obține ușor. Uneori trebuie să îmi amintesc și eu acest adevăr, chiar dacă m-am născut și am crescut într-o țară în care *ikigai* este, am putea spune, parte a unui bagaj comun de cunoștințe.

Într-un seminar din seria TED Talks, intitulat *Cum să trăiești peste 100 de ani*, scriitorul american Dan Buettner discuta despre *ikigai* ca despre un etos al sănătății și al longevității. La momentul în care scriu, seminarul lui Buettner are peste trei milioane de vizualizări. Buettner explică particularitățile stilului

de viață din cinci „zone albastre“ din lume unde oamenii trăiesc peste medie. *Zona albastră* este un termen conceput de Buettner, fiecare dintre aceste regiuni având propria cultură și propriile tradiții care contribuie la longevitatea locuitorilor. Acestea sunt: Okinawa din Japonia, Sardinia din Italia, Nicoya din Costa Rica, Icaria din Grecia și comunitatea adventiștilor de Ziua a Șaptea din Loma Linda, California. Dintre toate aceste zone albastre, cei din Okinawa au cea mai ridicată speranță de viață.

Okinawa este un lanț de insule din extremitatea sudică a arhipelagului japonez. Se poate lăuda cu foarte mulți locuitori de peste 100 de ani. Buettner citează declarațiile oamenilor de aici, ca mărturii despre ceea ce înseamnă *ikigai*: un maestru de karate în vârstă de 102 ani i-a spus că *ikigai*-ul său era dragostea pentru artele marțiale; un pescar de 100 de ani i-a povestit că al său consta în faptul că pescuia pentru familia lui de trei ori pe săptămână; o femeie de 102 ani i-a spus că al ei stătea în faptul că își ținea în brațe micuța stră-stră-strănepoată – gest pe care femeia îl asemena cu un salt în rai. Luată laolaltă, aceste moduri simple de a trăi viața ne ajută să înțelegem esența însăși a *ikigai*: sentimentul comuniunii, dieta echilibrată și conștientizarea spiritualității.

Deși sunt poate mai evidente în Okinawa, aceste principii sunt împărtășite de oamenii din întreaga Japonie. La drept vorbind, rata longevității este extrem de ridicată peste tot în țară. Potrivit unui sondaj realizat în 2016 de Ministerul Sănătății, Muncii și Asistenței Sociale, comparativ cu situația din alte țări și din alte regiuni ale lumii, longevitatea bărbaților japonezi era pe locul patru în lume, după Hong Kong, Islanda și Elveția, cu o speranță de viață medie de 80,79 ani. Longevitatea femeilor japoneze este pe locul 2 în lume, cu o speranță medie de viață de 87,05 ani, după Hong Kong și înaintea Spaniei.

Este fascinant de văzut cât de natural este *ikigai* pentru japonezi. Un studiu de referință în ceea ce privește beneficiile medicale ale *ikigai*, publicat în 2008 (*Sentimentul unei vieți ce merită trăită [ikigai] și mortalitatea în Japonia: Studiu*, Ohsaki, Sone și alții, 2008) a fost realizat de cercetători de la Facultatea de Medicină a Universității Tohoku din Sendai, în nordul țării. Studiul a implicat un număr mare de subiecți, ceea ce le-a permis cercetătorilor să facă o serie de corelații semnificative din punct de vedere statistic între *ikigai* și diverse beneficii asupra sănătății.

Cercetătorii au analizat date din studiul de cohortă al Agenției Naționale de Asigurări de Sănătate Ōsaki (ANAS), efectuat pe o perioadă de 7 ani. Un chestionar autoadministrat a fost distribuit către 54 996 de beneficiari ai Centrului pentru Sănătate Publică Ōsaki, o agenție guvernamentală locală, care oferă servicii medicale locuitorilor cu vârste cuprinse între 40 și 79 de ani, din 14 municipalități.

Sondajul a constatat într-un chestionar cu 93 de puncte, în care subiecții au fost întrebați despre istoricul lor medical și familial, despre starea actuală de sănătate fizică, despre obișnuințele lor în ceea ce privește băutura și fumatul, despre serviciu, starea civilă, nivelul de educație și despre alți factori care pot influența starea de sănătate, inclusiv *ikigai*. Întrebarea crucială legată de acesta din urmă a fost foarte directă: „Ai *ikigai* în viața ta?” Subiecții au fost rugați să aleagă unul dintre cele trei răspunsuri posibile: „da”, „nu știu sigur” sau „nu”.

Analizând date de la peste 50 000 de subiecți, studiul Ōsaki a conchis că, „față de cei care simțeau *ikigai*, cei care nu o făceau erau mai predispuși să rămână necăsătoriți, fără loc de muncă, cu un nivel mai scăzut de educație, cu o sănătate subredă sau resimțită ca atare, foarte stresați, supuși unor

dureri corporale medii sau severe, cu funcții fizice limitate sau cu probleme locomotorii”.

Bineînțeles că nu este posibil ca, folosind doar acest studiu, să ne dăm seama dacă *ikigai* a influențat în mod pozitiv starea socială, statutul profesional sau nivelul de educație al subiecților sau, din contră, dacă acumularea unui șir de mici succese diverse a dus la un sentiment sporit de *ikigai*. Dar ar fi rezonabil să spunem că a simți *ikigai* indică o concepție care îi încurajează pe subiecți să creadă că își pot construi o viață fericită și activă. Într-un fel, *ikigai* este un barometru ce reflectă, într-un mod integrat și reprezentativ, modul în care-ți privești viața.

Mai mult chiar, rata mortalității a fost semnificativ mai mică în rândul celor care au răspuns afirmativ la întrebarea despre *ikigai* față de cei care au răspuns negativ. Această rată mai scăzută a rezultat din faptul că aceia în cauză prezentau un risc de boli cardiovasculare mai mic. Este interesant de remarcat că nu s-au înregistrat diferențe în ceea ce privește riscul de cancer între cei care au răspuns „da” comparativ cu cei care au răspuns „nu” la întrebarea despre *ikigai*.

De ce oamenii cu *ikigai* aveau un risc mai scăzut de a suferi de boli cardiovasculare? Păstrarea unei stări bune de sănătate implică foarte mulți factori. Este dificil să spunem cu fermitate care factori sunt decisivi, dar reducerea bolilor cardiovasculare ar sugera că aceia cu *ikigai* sunt mai înclinați către exercițiile fizice, căci acest tip de activitate reduce riscul de apariție a acestor boli. De fapt, studiul Ōsaki a descoperit că aceia care au răspuns afirmativ la întrebarea despre *ikigai* făceau, într-adevăr, mai multă mișcare decât cei care au răspuns negativ.

*Ikigai* dă scop vieții tale, oferindu-ți, în același timp, curajul de a trăi. Deși Sukiyabashi Jiro este astăzi o destinație culinară celebră în toată lumea și frecventată de oameni ca Joël Robuchon,

Respectiv originile lui Jiro Ono sunt foarte modeste. Familia lui trăia de pe o zi pe alta și, din cauza neajunsurilor financiare, a început să-și petreacă serile lucrând într-un restaurant încă de când era elev de școală primară (se întâmpla înainte de introducerea în Japonia a legislației prin care se interzicea munca minorilor). Obosit din cauza orelor lungi și grele petrecute la serviciu, obișnuia să adoarmă la școală. Când, drept pedeapsă, profesorul îl dădea afară din clasă, de multe ori profita de această pauză pentru a fugi înapoi la restaurant ca să își termine treburile începute sau să se apuce din timp de altele noi și să își ușureze astfel munca de mai târziu.

Când Ono și-a deschis primul restaurant de sushi, cel care în final a dus la Sukiyabashi Jiro, ambiția lui nu a fost aceea de a crea cel mai bun local din lume. Pur și simplu, la vremea respectivă, era mai ieftin să îți deschizi un restaurant de sushi decât unul de orice alt tip. Restaurantele de sushi, în forma lor cea mai simplă, au nevoie doar de un echipament și un mobilier rudimentar. Nu e de mirare, dacă ne gândim că sushi a fost la început o mâncare de stradă, vândută la tarabe în timpul perioadei Edo, din secolul al XVII-lea. Când Ono și-a început afacerea, deschiderea unui restaurant de sushi reprezenta pentru el un mijloc de subzistență, atât și nimic mai mult.

Apoi a început un urcuș lung și anevoios. Însă, la fiecare pas din lunga sa carieră, Ono s-a sprijinit și s-a inspirat din *ikigai*, ascultându-și propria voce interioară în neobosita sa căutare a calității. O asemenea căutare nu putea fi comercializată în masă și nici nu putea fi înțeleasă de publicul larg. Ono a trebuit să se încurajeze singur, mai ales în momentele de început, când oamenii nu observaseră încă eforturile sale asidue.

Își vedea în tăcere de treabă, aducând mici îmbunătățiri afacerii sale: de pildă, a proiectat un recipient special, care se

potrivea pe tejgheaua de dimensiuni atipice din restaurantul său, cu ajutorul căruia reușea să păstreze totul curat și îngrijit. A îmbunătățit mai multe ustensile folosite la pregătirea sushi-ului, fără să știe că multe dintre ele vor ajunge să fie folosite și în alte restaurante și vor sfârși prin a fi recunoscute ca fiind invențiile lui originale. Toate aceste mici progrese au fost făcute cu dragoste, sprijinite fiind de credința lui Ono în importanța începutului cu pași mici (primul pilon *ikigai*).

Această cărticică se vrea a fi un modest ajutor pentru cei care sunt interesați de etosul *ikigai*. Sper că prin povestea lui Jiro Ono te-am ajutat să-ți faci o idee despre ceea ce presupune acest concept și despre cât de valoros poate fi el. După cum vom vedea împreună, *ikigai* îți poate schimba viața. Poți trăi mai mult, mai sănătos, mai fericit, mai mulțumit și mai puțin stresat. În plus, un efect derivat al *ikigai* este că poți deveni mai creativ și poți să ai mai mult succes. Te poți bucura de toate aceste beneficii ale *ikigai* dacă știi să apreciezi această filosofie de viață și dacă înveți să o aplici în propria ta viață.

Pentru a clarifica ceea ce presupune *ikigai*, din moment ce este un concept profund legat de cultura japoneză și de moștenirea acesteia, vom discuta pe larg despre tradițiile japoneze și relevanța lor în obiceiurile contemporane ale japonezilor. După părerea mea, *ikigai* este un fel de punct central cognitiv și comportamental, în jurul căruia sunt organizate o serie întregă de obiceiuri de viață și de sisteme de valori. Faptul că japonezii folosesc demult *ikigai* în viața lor de zi cu zi, chiar dacă fără să știe întotdeauna ce înseamnă exact acest termen, este o mărturie a importanței sale, în special dacă luăm în calcul și ipoteza lexicală, enunțată pentru prima dată de psihologul englez Francis Galton, la sfârșitul secolului al XIX-lea.



Potrivit lui Galton, diferențele individuale importante de personalitate a unei rase ajung să fie încifrate în limba culturii respective și, cu cât este mai importantă respectiva trăsătură, cu atât este mai probabil să fie cuprinsă într-un singur cuvânt. Faptul că *ikigai* s-a format ca denumire autonomă înseamnă că acest concept reprezintă o caracteristică psihologică majoră, relevantă pentru viața japonezilor. *Ikigai* reprezintă înțelepciunea japoneză a vieții, sensibilitățile și modurile de acțiune care au fost atât de importante în societatea japoneză și care au evoluat de-a lungul unor sute de ani în această societate strâns unită a națiunii insulare.

Îți voi arăta că nu este nevoie să fii japonez ca să ai *ikigai*. Când mă gândesc la *ikigai* ca la o plăcere personală, mă gândesc la un scaun special pe care l-am găsit în Marea Britanie.

Timp de câțiva ani, pe la mijlocul anilor 1990, am lucrat la o cercetare postdoctorală la Laboratorul de Psihologie al Universității Cambridge. Locuiam în casa unui strălucit profesor. Când mi-a arătat camera în care urma să stau, mi-a atras atenția asupra unui scaun și mi-a explicat că avea o valoare sentimentală pentru el: îl făcuse tatăl său, special pentru el, pe când el era mic.

Nu era nimic extraordinar la acel scaun. Ca să fiu sincer, era făcut cu o oarecare stângăcie. Designul nu era rafinat și se puteau observa, pe alocuri, zone neregulate. Dacă ar fi fost de vânzare în vreun magazin, nimeni n-ar fi dat prea mult pe el. Cu toate acestea, vedeam foarte clar din felul în care-i străluceau ochii profesorului că scaunul însemna foarte mult pentru el. Și asta era tot ceea ce conta. Ocupa un loc aparte în inima profesorului, din simplul motiv că i-l făcuse tatăl său. La asta se rezumă valorile sentimentale.

Este un exemplu banal, dar puternic. *Ikigai* este ca scaunul profesorului. Este legat de descoperirea, definirea și aprecierea

Ce este *ikigai*?

acelor plăceri ale vieții care înseamnă ceva pentru tine. Nu contează dacă nimeni altcineva nu înțelege acea valoare anume, deși, după cum am văzut din povestea lui Ono și vom vedea și mai departe în această carte, dacă-ți urmezi bucuriile personale în viață obții, de multe ori, recompense de ordin social. Îți poți descoperi și cultiva propriul *ikigai*, îl poți dezvolta discret și treptat, până ce, într-o bună zi, va da roade foarte originale.

Pe parcursul acestei cărți, în timp ce trecem în revistă stilurile de viață, cultura, tradiția, concepțiile și filosofia de viață din Japonia vom descoperi sugestii pentru o stare bună de sănătate și pentru longevitate, aspecte puternic asociate cu *ikigai*, și, în timp ce facem acest lucru, te poți întreba:

- Care sunt cele mai importante valori sentimentale ale tale?
- Ce lucruri mărunte îți produc plăcere?

Este bine să începi de aici atunci când încerci să-ți găsești propriul *ikigai* și, prin el, drumul către o viață mai fericită și mai împlinită.

