



Содержание

Введение	3
Шест: «Какъв ваи ики-статус?»	4
Глава 1. Ики... што?	8
Глава 2. Узнат себѣ	30
Глава 3. Ѓи запомињо круги икигѣя	53
Глава 4. Њоѣ програма реализаци икигѣя	81
Заклучение	93
Слова признателности	94





Введение

Представьте, что каждое утро, просыпаясь с первыми лучами солнца, вы с радостью предвкушаете, что день грядущий вам готовит! Спешите выбраться из-под одеяла, чтобы насладиться волнующими моментами, которых вы так ждали. Нет, вам не предстоит лететь самолетом в отпуск своей мечты на Бали! Перспектива выйти замуж за принца Гарри вам тоже не грозит.

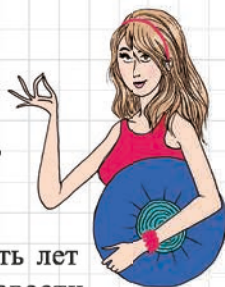
В чем же причина этого ощущения счастья? Все просто: вы чувствуете в себе гармонию, безмятежность и уверенность, потому что нашли свое место в жизни, свою движущую силу, свое предназначение, свой внутренний компас... Как говорят жители Окинавы, вы нашли свой... *икигай*. Культивируя этот самый икигай, вы обретаете душевную гармонию, и это состояние души распространяется на все сферы вашей жизни. Стремитесь найти работу своей мечты? Это легко, когда вы знаете, для чего созданы и где находится ключ, который поможет разблокировать ваш потенциал. Хотите принимать правильные решения и твердо держаться их? Проще простого! Но для начала определитесь с тем, к чему действительно у вас лежит сердце и зачем вы делаете то или это. Мечтаете, чтобы ваша жизнь была наполнена страстью и энтузиазмом? Этого достичь намного легче, когда все имеет смысл и вы понимаете, что именно вам доставляет истинную радость и удовлетворение.

«А существует ли метод, позволяющий мне чувствовать себя реализовавшейся и занимающей свое место?» – спросите вы. Да! Благодаря кругам икигая вы узнаете, как (и зачем) связать между собой то, что вы любите делать (и что доставляет вам радость), с тем, к чему у вас есть способности (и что позволяет вам гордиться собой), а также с тем, чем вы можете зарабатывать на жизнь (и что позволяет вам чувствовать себя в безопасности), и тем, в чем реально нуждается современный мир (что имеет смысл). Цель в том, чтобы найти подходы к своим пристрастиям, талантам, миссии, профессии и призванию, иными словами, понять, для чего вы созданы, в чем ваше предназначение. Только не подумайте, что у вас нет икигая, а значит, вы человек никчемный! Икигай есть у ВСЕХ! И поиск его начинается с погружения в себя в режиме самозеркаления. Ну что, готовы начать? Тогда поехали!



Тест «Каков Ваш ики-статус?»

Прежде чем отправляться в дальний путь на поиски икигая, пройдите, пожалуйста, этот тест, который поможет вам понять, где вы находитесь сейчас и сколько вам нужно еще пройти.



В детстве, когда вас спрашивали, чем вы хотели бы заниматься, когда вырастаете, вы отвечали, что мечтаете...

▲ Продавать книги... нет, служить в полиции... нет, быть принцессой... (Иными словами, ничего конкретного, всего понемножку.)

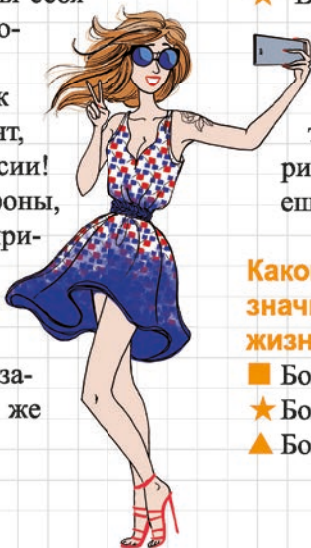
■ Выбрать такую же профессию, как у мамы (или папы).

★ Стать кардиохирургом (или представителем любой другой четко определенной профессии).

В Инстаграме модель, на блог которой вы подписаны, опубликовала фото, где она купается в бассейне на территории шикарного отеля. Вы воскликнете:

★ «Отличное фото, пробуждает мечты!» И пометите для себя название отеля и модель купальника.

▲ «Она не должна так использовать момент, участвуя в фотосессии! Хотя, с другой стороны, должно быть, так приятно осознавать, что дело сделано...» Таким образом, вы немного завидуете ей, но в то же время осуждаете.



■ «Ах, если бы я пять лет назад решила завести свой бьюти-блог, то сейчас была бы на ее месте!»

Вы сидите с подругами в ресторане и, когда в разговоре затрагиваются вопросы политики, порой довольно острые, напрягаетесь, потому что не вполне согласны с тем, что слышите...

▲ Вы внимательно слушаете, стараясь понять позицию присутствующих, и готовы изменить свое отношение к этим вопросам, если понадобится.

■ Вы особо не вмешиваетесь в спор, а лишь пытаетесь перевести разговор на более безобидные рельсы, отпуская остроты или наполняя бокалы. «Кому еще сангрии?»

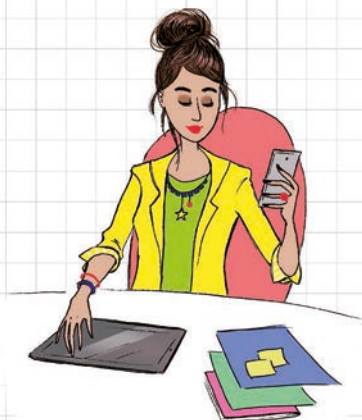
★ Вы осмеливаетесь выразить свое особое мнение, даже если оно совершенно противоположно высказанной вашими подругами точке зрения, несмотря на то что рискуете распрощаться с компанией еще до окончания вечера.

Какой «подарок» мог бы значительно улучшить вашу жизнь прямо сейчас?

■ Больше веры в себя и самолюбия.

★ Больше времени и продуктивности.

▲ Больше ясности и концентрации.



★ Этот вопрос вы встречаете с энтузиазмом, поскольку любите разговаривать о своей нынешней деятельности и слушать, как о своей работе рассказывают другие.



Вы узнали, что у одной из ваших коллег невысокое мнение о вас...

- ▲ Вы вызываете ее на разговор и стараетесь объяснить, насколько она ошибается, ведь вы воплощение гениальности!
- ★ Вы восклицаете: «Да ерунда! Невозможно нравиться всем».
- Вы говорите себе: «Вот это да! Наверное, это связано с моим выступлением на последнем совещании...» А затем постоянно думаете об этом и чувствуете себя неловко.

«А чем ты занимаешься в жизни?»

- ▲ Этот вопрос вам неприятен, вы знаете, что люди склонны судить о вас по вашему месту работы или учебы, и считаете такой метод оценки вашей личности чересчур упрощенным.
- Этот вопрос вас пугает: вам не очень-то нравится то, чем вы занимаетесь, так что приходится это либо скрывать, либо с горечью признавать, либо объясняться...

Для вас доставить себе удовольствие – это значит...

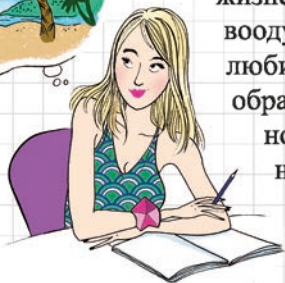
- Устроить шопинг или съесть плитку шоколада.
- ▲ Поболтать без цели или посидеть на интересной лекции.
- ★ Помедитировать или принять ванну.



Посчитайте!

■	★	▲





Большинство ответов ▲. *Ваша жизнь – ики-галеры!*

Вы любознательны, по природе своей являетесь человеком жизнерадостным и увлекающимся. Вам все интересно, вас все воодушевляет. Вам хочется все в жизни перепробовать. Вы любите путешествовать, много читаете, повышаете уровень образованности... У вас никогда не хватает времени на все, но желание попробовать не пропадает. С профессиональной точки зрения вам любая рутинная работа быстро наскучивает, поэтому вы часто подвергаете сомнению ценность того, чем занимаетесь. Вы видите себя веб-разработчиком, графическим дизайнером, генеральным директором вашего предприятия, огородницей или инструктором йоги – в зависимости от дня и настроения. У вас нет особого пристрастия к чему-то определенному, но есть смутные желания, потому что источники радости для вас многообразны.

В этой любознательности заключена ваша движущая сила. Но тогда откуда это ощущение, что вы словно гребец на галере? Дело в том, что вы не знаете толком, куда плывете. От сменяющих друг друга желаний у вас порой голова идет кругом. Вы действуете, и это здорово, но до сих пор так и не осознали, ради чего вы все это делаете и из-за чего порой переживаете.

В чем ваш икигай? Вы не можете определить это, находясь в таком состоянии, потому что ваш внутренний компас взбесился и непонятно, где ваше место. На протяжении этой книги вы будете приобретать все больше ясности, разбираясь в том, что вас в жизни интересует, и открывая в этих многочисленных источниках радости какой-то общий знаменатель. Вы будете также принимать все более взвешенные и мудрые решения, гармонирующие с вашей внутренней сущностью и с интересами других людей, которые вас окружают, а затем идти до конца в воплощении этих решений. Вы всегда сможете продолжать делать открытия за открытиями, если это вам по душе, и через все это красной нитью будет проходить ваш икигай!

Большинство ответов ■. *Сложная ики-гарь!*

Ваш икигай, как и ваш потенциал, только и ждет, когда его реализуют. Он тлеет у вас внутри, слабенький огонек икигая, он чуть дрожит и слегка согревает вас... но вы сами не позволяете ему разгореться! Почему? Да потому, может быть, что не чувствуете себя способной к этому, говоря: «Это не для меня». Или потому, что само словосочетание «жизненное предназначение» производит на вас слишком сильное впечатление, вы жалобно скулите: «Что же я могу дать миру? От самого вопроса в дрожь бросает!»

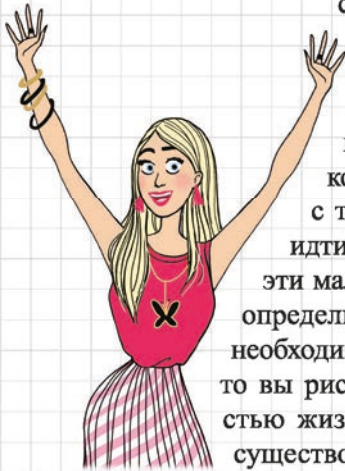


Ваша скромность граничит с неуверенностью в себе, которая порой доводит вас до самосаботажа. Ваш тихий внутренний голос не дает вам покоя, внушая неверие в собственные силы и возможности: «Брось ты это, все равно ничего у тебя не выйдет». Или же вы склонны верить в то, что у других и трава зеленее: часто сравниваете себя с окружающими и в этой игре редко выходите победительницей (по крайней мере, в вашем восприятии). Пессимистические замечания, которые вы слышите в свой адрес и которым придаете чересчур большое значение, тоже не помогают вам, вы придумали себе такое оправдание: «Нет смысла и пытаться, известное дело, это все бесполезно...»

А если вам осмелиться быть собой, по-настоящему, не боясь неизвестности, перемен, неудач, чужих взглядов, не ограничивая себя ни в чем? Долой скромность! Чтобы измениться, внимательно присмотритесь к себе, не критикуя, – и вы обнаружите положительные качества, таланты, осмелитесь разбудить страсти, пролить свет на свою систему ценностей, показать их сначала себе самой, а затем всему миру. Эта книга научит вас отпускать внутренние (и внешние) тормоза, которые мешают вам более полно раскрыть свой потенциал и жить той жизнью, которая истинно ваша!

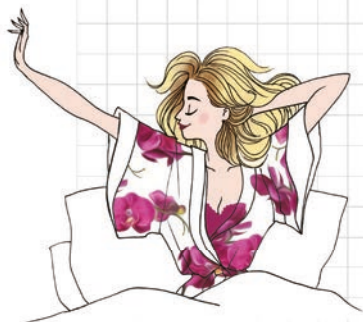
Большинство ответов ★. *Вы Воплощение ики-гармонии!*

Браво, вы отлично прошли тест! Значительно продвинулись на пути к икигаю, даже не подозревая об этом. Вы еще в детстве знали, чем будете заниматься, став взрослой, и смогли утвердиться как личность. У вас есть жизненные цели, и вы обеспечиваете себя средствами для их достижения. По пути вы уже успели собрать множество улик и теперь достаточно хорошо знаете, какие вещи доставляют вам истинную радость. Иными словами, вы заботитесь о своем каждодневном благополучии и избегаете дурного влияния: никто не осмелится потянуть вас вниз... кого угодно, только не вас! Вы частично разобрались с тем, что любите делать, и примерно знаете, куда вам идти. Полпути уже пройдено, но вам еще остается связать эти маленькие радости с чем-то более значительным, чтобы определить свой икигай. Думать о себе – это здорово и даже необходимо, но если вас занимает только личное благополучие, то вы рискуете забыть о главном: нужно делиться этой радостью жизни с другими, это поможет найти истинный смысл существования. Вы уже знаете, что любите и в чем сильны, но как превратить это в жизненную миссию, как максимально использовать это во благо всему миру? Эта книга поможет вам отыскать связь между радостью жизни, личным благополучием, удовлетворенностью, смыслом жизни и общим благом ради достижения оптимального жизненного равновесия.



Глава 1

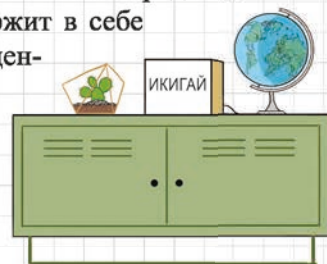
Ики... что?



Японское слово с глубоким и поэтическим смыслом, тысячелетняя философия, мощный инструмент для понимания того, ради чего все происходит, один из секретов долголетия жителей Окинавы... Икигай – это все перечисленное одновременно, но главным образом это личный поиск, цель которого – помочь нам открыть тот жизненный путь, который воистину наш, причем делать это с радостью и хорошим настроением.

Красивое слово с двойным дном

Подобно многим японским словам, слово «икигай» перевести не так-то просто, поскольку оно имеет множество смысловых значений. Упрощения ради можно сказать, что «ики» означает «жизнь», а «гай» – «то, что имеет ценность», так что буквальный перевод может быть таким: «жизнь, которая стоит того, чтобы ее прожить». Это слово можно также трактовать как смесь понятий «радость жизни» и «смысл жизни». Таким образом, икигай содержит в себе идею жизни радостной, счастливой, но при этом посвященной какой-то более высокой цели, потому что без этого истинное счастье и истинная самореализация немислимы. Хотите краткую формулу? Пожалуйста: радость + смысл = икигай!



Философия счастья по-японски

Икигай как философия жизни с тысячелетней историей призывает нас культивировать в повседневном быту то, что наполняет нас энтузиазмом, то, что мотивирует нас, доставляет нам удовольствие, побуждает вставать с кровати по утрам и что-то делать и радоваться самой жизни... Цель всей этой жизненной программы заключается в преодолении себя и более полной самореализации.

Еще один секрет жителей Окинавы

Понятие «икигай» возникло в XIV веке на острове Окинава. Этот остров в составе Японского архипелага окружен бирюзовой лагуной, и жизнь там сама по себе кажется райской. Икигай – это еще один секрет (помимо знаменитой окинавской диеты) счастья и великолепной физической формы местных жителей.

Окинава славится рекордным числом долгожителей, перешагнувших столетний рубеж и остающихся бодрыми и крепкими. Дело в том, что они не забывают культивировать свой икигай на протяжении всей своей жизни. И если это удается им, то это под силу и нам!

Мощный инструмент, помогающий нам лучше узнать себя и реализовать свой потенциал

Для отыскания личного икигая есть метод, связанный с так называемыми кругами икигая. Идея в том, чтобы, не ограничиваясь абстрактно-философскими рассуждениями, определить, ради чего вы живете, отвечая на вопросы: что вам нравится делать; к чему у вас есть способности; чем вы можете зарабатывать на жизнь; в чем нуждается окружающий мир? Цель? Распознав свои пристрастия, определив свою миссию и свое призвание, а также зная свою профессию, вы сможете найти свой икигай. Он может принимать различные формы (идея, ключевое слово или фраза, девиз, мантра, красная нить и т. д.), но в любом случае позволяет нам понять, в чем миссия нашей жизни (согласна, это выражение может казаться несколько претенциозным или даже пугающим, но на самом деле речь идет всего лишь о том, чтобы понять, что мы любим и ради чего живем).



Личный поиск

Икигай есть у каждого из нас, он лишь дожидается, когда мы его раскроем, но случается, что мы забываем о нем и теряем драгоценное время, оставаясь в стороне от него. Ваш икигай – вещь уникальная, сугубо личная, интимная, и он отнюдь не совпадает с икигаем даже самого близкого вам человека. Первый этап на пути к его обнаружению – научиться находить источники удовольствия в своей повседневной жизни и стараться привносить в нее еще больше радости и смысла. Заманчивая перспектива, не так ли? Тогда давайте разберемся, какая же философия и какой образ жизни скрываются за понятием «икигай».

Икигай – это культивирование радости жизни!

Все хотят быть счастливыми, уверенными в себе и успешными. А икигай как раз обещает нам радость жизни и много чего еще. Вам кажется, это легко? Вы думаете, для этого достаточно просто доставлять себе удовольствие, приятно проводить время? Это так и не так: свойственное икигаю понимание радости жизни значительно глубже этого. Кроме того, удовольствие, счастье или радость – понятия растяжимые. Между удовольствием, которое доставляет вам безудержный и бессмысленный шопинг, и удовольствием, получаемым, когда вы делаете то, ради чего живете, умещается целый мир.



Радость, удовольствие или счастье?

Удовольствие – это чувство, связанное с удовлетворением потребности или желания. Вы можете осознанно принять решение доставить себе удовольствие и даже распланировать маленькие удовольствия в своем ежедневнике: «Вторник, 15 часов: балийский массаж в спа-салоне». А вот запланировать в ежедневнике радость («В четверг в 16 часов я буду прыгать от радости, узнав хорошую новость») почему-то не получается.

Счастье, в отличие от радости и удовольствия, – это не эмоция. Согласно словарному определению, это «состояние полного удовлетворения», которое может быть продолжительным и даже перманентным. Нельзя сказать, что счастье и радость неразделимы: можно быть счастливым, не испытывая при этом радости. Например, можно обрести счастье в безмятежности, умеренности, отсутствии забот. Внимание: следует проводить различие между счастьем глубоким, продолжительным, которое мы черпаем изнутри себя (и которое является стержнем нашего икигая), и счастьем эфемерным, которое приходит извне (богатство, успех, слава, например).

Радость, как и удовольствие, – это чувство, но гораздо более сильное, глубокое и насыщенное. Радость нельзя запланировать, она словно падает с неба. От радости мы танцуем, прыгаем, потому что она полностью захватывает нас, овладевает и телом, и разумом. Когда мы радуемся, то живем полной жизнью.

Таким образом, можно сказать, что счастье продолжительно, удовольствие мимолетно, а радость... где-то между...



Если радость, вызываемая внешними событиями, часто застает нас врасплох и обычно оказывается мимолетной и эфемерной, то истинная радость жизни, та, которая находится в самом сердце икигая, не столь хрупка и может быть весьма продолжительной. Эта радость, побуждающая нас любить жизнь во всей ее полноте и без всяких видимых причин, исходит изнутри нас. И мы можем научиться культивировать ее в себе, используя умонастроение, поведение и психологические установки, которые благоприятствуют ее укреплению и развитию. Как раз об этом мы сейчас поговорим более конкретно.

Я выявляю моменты радости в своей жизни и записываю их сюда...

Когда я последний раз смеялась от всего сердца?

.....
Когда я последний раз прыгала (или даже плакала) от радости?

.....
Каким должен быть день, чтобы я проснулась утром в хорошем настроении и целый день ходила радостная? Я описываю здесь свой идеальный день.

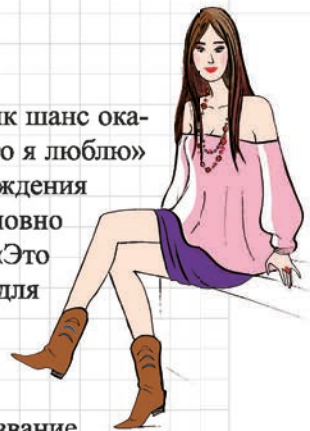
.....
.....



Я нахожу свой поток!

Поток как ключевое понятие икигая

Когда мы попадаем в так называемое состояние потока, велик шанс оказаться в точке пересечения двух важнейших кругов икигая: «что я люблю» и «к чему у меня способности». Таким образом, моменты нахождения в потоке чрезвычайно важны в плане поисков икигая. Это словно сигнал, мигающий красный фонарь, который сообщает вам: «Это здорово, ты на верном пути, ты делаешь то, что любишь, ты для этого создана, так что продолжай!» Если вы научитесь замечать эти моменты нахождения в потоке и даже создавать и воссоздавать их, это поможет вам понять, чем же вам по-настоящему нравится заниматься, и даже определить свое призвание.



Что же такое поток?

Возможно, вам это понятие ни о чем не говорит, но хотя бы раз в жизни вы наверняка уже почувствовали, что это такое. Это особое психологическое состояние, которое, с одной стороны, может проявляться как идеальное смешение возбуждения, радости, энтузиазма, а с другой – как смесь сосредоточенности и полного самообладания.

Когда мы находимся в потоке (или в зоне, как некоторые выражаются), то чувствуем себя великолепно и не замечаем хода времени. Делаем свое дело с огромным удовольствием, уверенно, без всякого напряжения, сохраняя при этом предельную сосредоточенность. Результат? Чистая радость, порой граничащая с экстазом. С этим состоянием потока хорошо знакомы художники, спортсмены и просто люди, страстно влюбленные в свое дело, но оказаться в нем может каждый, нужно лишь уметь его распознавать. Нет необходимости бежать марафон, сочинять музыку, писать роман или рисовать, чтобы побывать в потоке. Просто погрузитесь душой и телом в то, что вы действительно любите делать.

Как войти в поток: 7 условий

Михай Чиксентмихайи, один из основателей школы позитивной психологии, выделял 7 условий, позволяющих утверждать, что человек находится в состоянии потока.

- 1 **Вы полностью поглощены тем, что делаете.** Это можно назвать сверхсосредоточенностью. Ничто не может отвлечь вас от выполняемой задачи, ни голод, ни шум...
- 2 **Вы переживаете чувство сильной радости, граничащей с экстазом, даже ощущаете нереальность происходящего.** Оказавшийся неподалеку наблюдатель мог бы подумать, что вы проглотили фонарь и светитесь изнутри.



3 Для вас все предельно ясно, вы точно знаете, что вам делать, а главное, делаете это отлично.

4 Все кажется очень простым: дело, которым вы заняты, идеально соответствует вашим способностям, качествам, талантам, оно вам по плечу. Внимание: это вовсе не значит, что работа действительно сама по себе настолько простая, что с ней любой справится (вы не светились бы такой гордостью и таким энтузиазмом, если бы это было так).

5 Вы совершенно безмятежны: ни о чем не беспокоитесь, ничего не берете в голову, ваше эго отдыхает.

6 Вы не замечаете хода времени. Часто состояние потока распознают уже по его прошествии: когда вы потратили на решение задачи 3 часа, а вам кажется, что прошло не более четверти часа.

7 У вас сильная мотивация! И мотивируют вас не слава, не деньги, не признание, а именно процесс выполнения задачи, так что ее успешное решение само по себе является для вас наградой, позволяющей испытать радость и удовлетворение.

Отныне я замечаю моменты потока в своей жизни. Они многое говорят о том, к чему у меня склонность, это поможет мне отыскать свой икигай.

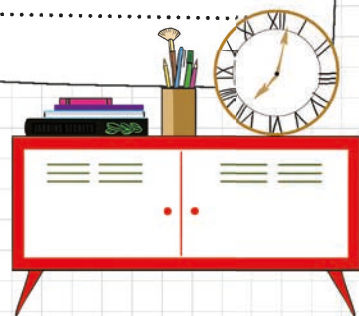
.....

.....

Здесь я записываю, когда в последний раз была в состоянии потока. Что я делала, что чувствовала?

.....

.....



Я больше не трачу впустую время

Икигай подразумевает, что вы полноценно живете каждое мгновение, живете в настоящем, а не просто фантазируете о будущем, в котором все и случится.



Хватит откладывать счастье на потом!

А что, если принять решение быть счастливыми здесь и сейчас, а не когда-нибудь потом, когда вы выиграете в лотерею или когда все планеты выстроятся в ряд, и перестать ждать, когда вы найдете наконец хорошую работу, идеального мужа, будете жить в доме своей мечты и сбросите лишний вес?

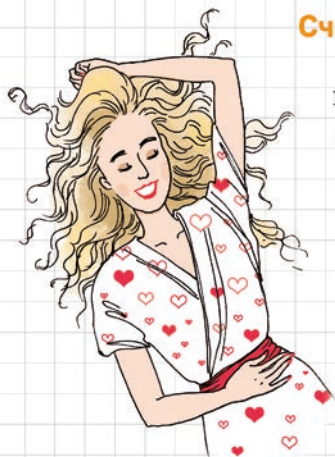
Когда мы транжирим сегодняшний день в ожидании лучших дней, то лишаем себя радости жизни и удаляемся от своего икигая. Почему? Потому что сегодняшний день только и существует. Идеальное будущее, о котором мы мечтаем, пока еще не осуществилось, а прошлое, которое мы идеализируем или оплакиваем, осталось в прошлом и перестало существовать. Так что у нас есть

возможность принять решение быть счастливыми здесь и сейчас, имея то, что мы имеем, и сделать это не только можно, но даже необходимо с точки зрения поисков икигай.

Продолжать мечтать или начинать планировать? Возможно, вы недоумеваете: если всегда жить в настоящем, то как это совмещается с тем фактом, что мы должны думать о будущем, строить планы, ставить перед собой жизненные цели? Кроме того, если примириться с тем, что уже имеешь, разве это не путь к застою? Нет! Когда вы прирастаете корнями к настоящему, это вовсе не мешает вам планировать будущее! Но строить планы на будущее и идеализировать его, предаваясь пустым мечтам, – это далеко не одно и то же.

*Сегодня –
самый
подходящий
день,
чтобы
стать
счастливой*

Счастье – это здесь и сейчас

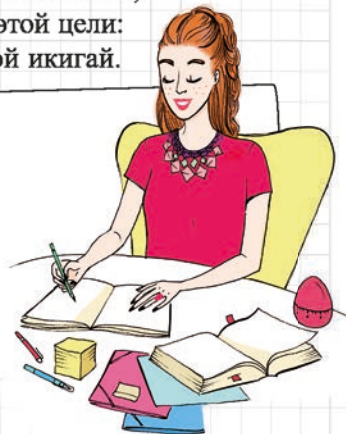


Самое главное – не игнорировать свое реальное настоящее в пользу придуманного будущего и не планировать это самое будущее с мыслями о том, что оно избавит нас от всех наших проблем и сделает (наконец-то) счастливыми. Это иллюзия, ведь когда то, что призвано сделать нас счастливыми, осуществится, мы не сможем этим насладиться, потому что тот самый момент, когда это произойдет, будет уже не в будущем, а в настоящем, которое мы привыкли ни во что не ставить. (Вы следите за моей мыслью?) Если постоянно думать только о будущем, настоящее всегда будет оставаться вне поля нашего внимания, а это бесконечный процесс. Поэтому если вы примете решение быть счастливой уже сейчас, в

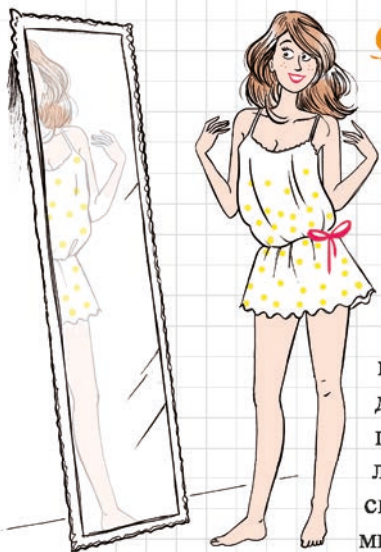
настоящем, довольствуясь всем тем, что оно предлагает вам, и перестанете внушать себе, что «настоящая жизнь», то есть жизнь в соответствии с вашим икигаем, наступит позже, то в любом случае выиграете! Поэтому хватит ждать, когда все условия созреют. Вы о чем-то мечтаете, вам чего-то хочется? Начните уже сегодня движение к этой цели: не ждите, когда дочитаете данную книгу и найдете свой икигай.

Важные действия, которые я задумала:

- 1
- 2
- 3



ИКИ... ЧТО?



Я занимаю устойчивую позицию

Икигай заложен в нас, он не зависит от внешних условий, поэтому нам следует научиться стойчески принимать то, что мы не в силах изменить, чтобы не тратить зря энергию и радость жизни на бесполезные жалобы.

А что, если мне перестать жаловаться?

Каким образом стоицизм древних греков связан с нашими поисками икигай? Для начала мы должны **перестать ныть**. Что для этого сделать? Принимать как данность то, что мы не можем изменить. Это обширная программа! И суть ее можно выразить следующей великолепной цитатой, настолько простой и в то же время сильной, что ее можно сделать мантрой жизни: «Дайте мне силы, чтобы вынести то, что я изменить не могу, дайте мне мужества, чтобы изменить то, что может быть изменено, и дайте мне мудрости, чтобы отличить одно от другого». Это замечательная мысль Марка Аврелия, римского императора и по совместительству философа. У вас возникло ощущение, что вы это уже где-то слышали? Примерно так (с небольшими изменениями) звучит молитва о душевном покое.

Стоицизм... И жизнерадостность

Каким же образом эта философия стоицизма поможет нам в поисках икигай? Она может **разжечь в нас внутреннюю радость жизни**, побуждая избавиться от бесполезных жалоб и напоминая о том, что есть вещи, которые зависят от нас, и есть вещи, от нас не зависящие. И это все меняет! Если смотреть на происходящее под таким углом, тогда зачем нервничать, ныть, жаловаться, беспокоиться, терзаться (иными словами, всячески портить себе жизнь) по поводу ситуаций, событий, людей, над которыми мы никогда не имели власти? Принимайте все как есть – и не будет повода для разочарований!



Я записываю ситуации, которые меня нервнируют или которые побуждают меня часто сетовать на происходящее.

.....
.....
.....