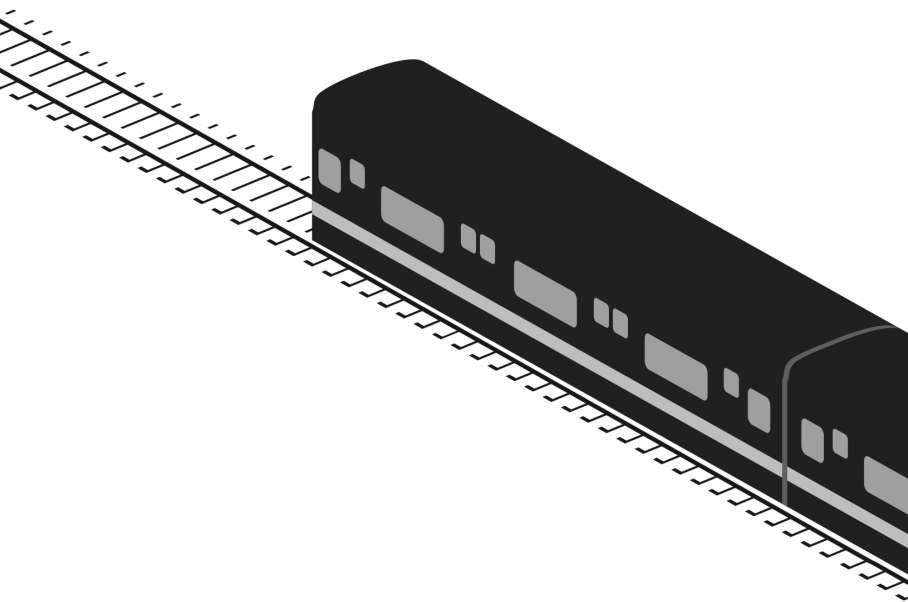


КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ВДОХНОВЛЯЮЩЕ



СТАНЦИЯ «ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ»

как найти то, к чему лежит сердце,
и наполнить смыслом
каждый день



Эктор
Гарсиа (Кирай)
Франсеск Миральес

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Г20

Francesc Miralles, Héctor García
EL MÉTODO IKIGAI

Copyright © 2017 Héctor García & Francesc Miralles.
Translation rights arranged
by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL
All rights reserved

Гарсиа (Кирай), Эктор.

Г20 Станция «Предназначение». Как найти то, к чему лежит сердце, и наполнить смыслом каждый день / Эктор Гарсиа (Кирай), Франсеск Миральес ; [перевод с испанского В. Д. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-194669-2

Можно проживать дни, месяцы и годы, утопая в скучной рутине, двигаясь вперед лишь по инерции обязательств. Но рано или поздно возникает вопрос: ради чего это все?

Японцы полагают, что у каждого есть свой икигай — предназначение, то, ради чего стоит вставать по утрам. В этой книге Эктор Гарсиа и Франсеск Миральес приглашают вас в увлекательное путешествие, в ходе которого вы переосмыслите вашу жизнь и постигнете силу всех возможностей икигай. На пути вы совершите 35 остановок, где вас ждут практические упражнения, которые помогут наполнить жизнь смыслом и приблизиться к целям.

Эта книга даст уникальный инструмент, который кардинально изменит ваше будущее и поможет понять прошлое, чтобы прожить настоящее так, как вы действительно того хотите.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-194669-2

© Баттиста В. Д., перевод
на русский язык, 2021

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025



*Всем людям, кто делает этот мир
добрее и красивее,
делясь своими истинными устремлениями
и пробуждая страсть к жизни в других.*





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.