

Japonism : ikigai, skogsbad, wabi-sabi och mycket mer

Ladda ner boken PDF



Erin Niimi Longhurst

Japonism : ikigai, skogsbad, wabi-sabi och mycket mer Erin Niimi Longhurst boken PDF

Konsten att bli mer nöjd med livet

Den här vackert illustrerade boken är den perfekta presenten till alla som är nyfikna på japansk livsfilosofi. Här får läsaren konkreta råd, inspirerade av japansk kultur och österländsk visdom, om hur man blir lyckligare och mer nöjd med sitt liv. Boken bygger på begrepp som är grundläggande i det japanska sättet att leva, bland annat ikigai, syfte, som sägs vara en av hemligheterna bakom ett långt och lyckligt liv, och wabi-sabi och kintsugi, filosofier som värdesätter enkelhet och anspråkslöshet, balans och vikten av ett holistiskt synsätt. Här visar författaren också hur man enkelt kan föra in de här begreppen i sitt liv från japansk mat till skogsbad och konsten att arrangera blommor. Boken innehåller både recept och praktiska tips.

ERIN NIIMI LONGHURST en japansk-brittisk författare, bloggare och konsult inom sociala medier. På sin blogg, Island Bell, skriver hon om mat, resor och livsstil med fokus på japanska recept. Hon har också arbetat som översättare.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod