

## Finding Ikigai in My Journey

Vita Wahid, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920551045&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Finding Ikigai in My Journey mengajak kita untuk mengenal konsep ikigai melalui teori dari 7 kebutuhan psikologis ikigai yang digagas oleh Mieko Kamiya, seorang psikiatris Jepang, yang juga disebut sebagai ibu ikigai. Tidak hanya berisi teori belaka, tetapi pemahaman tentang teori ikigai ini dituangkan dalam sebuah perjalanan yang akan membawa kita mengunjungi beberapa kota di Jepang. Buku ini juga dilengkapi dengan ruang bagi para pembaca untuk bisa merefleksikan diri dan beberapa contoh pengaplikasian nyata ikigai dalam kehidupan sehari-hari di Indonesia.