

สารบัญ

ออกเดินทาง	7
วงกลมสีม่วง	13
ชีวิตที่อายุยืน	23
Ikigai คืออะไร	35
คุณค่าของชีวิต	59
ว่าด้วยความสัมพันธ์	79
จากวิถีสู่วิธี	89
ค้นหา Ikigai	101
กลับสู่จุดเริ่มต้น	145