

Ikigai. Los Secretos De Japón Para Una Vida Larga Y Feliz PDF

FRANCESC MIRALLES



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

En la cultura japonesa, el concepto de ikigai representa la razón de ser de cada individuo; es el propósito que da sentido a la vida. Para algunos, este significado está claramente definido, mientras que otros aún se encuentran en la búsqueda de su propio ikigai. Este entendimiento se considera uno de los pilares para alcanzar una existencia larga y plena, como la que disfrutaban los habitantes de Okinawa, reconocida como la isla con la mayor longevidad del planeta.

El libro que explora este fascinante tema nace de la colaboración entre Héctor García, un experto en cultura japonesa con más de una década de residencia en Japón, y Francesc Miralles, un prolífico autor con un enfoque en la psicología. Juntos, estos autores tuvieron la oportunidad de dialogar con el alcalde de Ogimi, una localidad en el norte de Japón conocida por su alto índice de longevidad, y recopilaron las vivencias de más de cien habitantes destacados por su longevidad.

En esta nueva edición actualizada de su exitoso trabajo, los escritores ofrecen un prólogo donde meditan sobre las lecciones y experiencias obtenidas desde el lanzamiento inicial de Ikigai en 2016. Un ikigai bien definido, que surge de una profunda pasión, proporciona alegría, satisfacción y una mayor significación a nuestra existencia. Este libro aspira a guiar al lector en el descubrimiento de su propio ikigai y a sumergirse en los

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

principios de la filosofía japonesa que promueven una vida saludable en cuerpo, mente y espíritu. En esencia, ofrece un mapa con herramientas prácticas para ayudar a cada lector a identificar su razón de ser y los secretos de los centenarios de Japón para vivir con plenitud y felicidad.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Francesc Miralles, un autor reconocido y premiado, se destaca por su amplio repertorio de obras exitosas. Originario de Barcelona, Miralles posee un título en filología alemana y ha desempeñado múltiples roles a lo largo de su carrera, incluyendo editor, periodista y terapeuta artístico. En la actualidad, recorre el mundo dando conferencias y contribuye con escritos sobre psicología y espiritualidad en diversas plataformas. Su novela "Amor en minúscula", un gran éxito, ha sido traducida a 28 idiomas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey



Ad



Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Kn
- ategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M

Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Ikigai. Los Secretos De Japón Para Una Vida Larga Y Feliz Resumen

Escrito por Libro1

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Quién debería leer este libro Ikigai. Los Secretos De Japón Para Una Vida Larga Y Feliz

El libro "IKIGAI. LOS SECRETOS DE JAPÓN PARA UNA VIDA LARGA Y FELIZ" de Francesc Miralles es una recomendación ideal para cualquier persona que busque un sentido más profundo a su vida y anhele mejorar su bienestar emocional y mental. Es especialmente relevante para aquellos que se encuentran en una etapa de búsqueda personal, ya sea en momentos de cambio, desmotivación o simplemente en busca de una vida más equilibrada y plena. Además, los lectores interesados en filosofía oriental, hábitos saludables y el desarrollo personal encontrarán en este libro valiosas enseñanzas y consejos prácticos para descubrir su propio Ikigai, es decir, su razón de ser y el propósito que les brindará satisfacción y felicidad en el día a día.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ideas clave de Ikigai. Los Secretos De Japón Para Una Vida Larga Y Feliz en formato de tabla

Tema	Descripción
Autor	Francesc Miralles
Título	Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz
Concepto principal	El 'Ikigai' es el motivo por el cual te levantas cada mañana. Es el equilibrio entre lo que amas, lo que el mundo necesita, lo que puedes hacer bien y lo que recibes a cambio.
Componentes del Ikigai	<ol style="list-style-type: none">1. Lo que amas (pasión)2. Lo que el mundo necesita (misión)3. Lo que puedes hacer bien (vocación)4. Lo que te pagan (profesión)
Importancia de la comunidad	Las personas que viven en las ciudades que practican el concepto de Ikigai suelen tener fuertes lazos comunitarios y un amplio sentido de pertenencia.
Estilo de vida	Promueve una vida activa, la práctica de hábitos saludables, la alimentación equilibrada y la meditación.
Longevidad	Los habitantes de Okinawa, uno de los lugares donde se estudia la longevidad, aplican estos principios, lo que contribuye a su salud y longevidad.
Ejemplos	El libro presenta historias y ejemplos de personas que han encontrado su Ikigai y viven vidas plenas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Tema	Descripción
Consejos prácticos	<ol style="list-style-type: none">1. Reflexiona sobre tus pasiones.2. Identifica tus talentos.3. Conecta con tu comunidad.4. Fomenta el aprendizaje continuo.
Conclusión	Encontrar tu Ikigai puede ser una clave para vivir una vida más significativa y satisfactoria.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ikigai. Los Secretos De Japón Para Una Vida Larga Y Feliz Lista de capítulos resumidos

1. Introducción a la filosofía del Ikigai y su significado esencial
2. Las cuatro dimensiones del Ikigai: Pasión, Misión, Vocación y Profesión
3. Prácticas japonesas para encontrar un propósito de vida duradero
4. Estilo de vida saludable y su relación con el Ikigai
5. La importancia de la comunidad y las relaciones en la búsqueda del Ikigai
6. Historias inspiradoras de personas que han encontrado su Ikigai
7. Conclusiones finales sobre el impacto del Ikigai en la felicidad y longevidad

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

1. Introducción a la filosofía del Ikigai y su significado esencial

La filosofía del Ikigai es una de las enseñanzas más profundamente arraigadas en la cultura japonesa, que se traduce como "la razón de ser" o "lo que da sentido a la vida". En una sociedad donde el respeto por la tradición y el valor por la comunidad son aspectos fundamentales, el Ikigai representa un enfoque que ayuda a las personas a encontrar propósito y satisfacción personal. Este concepto se halla en la intersección de cuatro dimensiones esenciales: lo que amas, lo que el mundo necesita, por lo que te pueden pagar y en lo que eres bueno. Al integrar estas áreas, el Ikigai se convierte en un pilar sobre el cual se puede construir una vida plena y significativa.

El significado del Ikigai va más allá de la búsqueda del éxito material o profesional; se enfoca en la búsqueda de la felicidad genuina a través del autoconocimiento y la conexión con los demás. En esencia, el Ikigai se asocia con el bienestar emocional y mental, así como con la longevidad física. Las personas que han encontrado su Ikigai tienden a llevar vidas más satisfactorias, comprometiéndose con sus pasiones y contribuyendo positivamente a la sociedad.

A través de relatos y ejemplos cotidianos, entendemos que el Ikigai no es un destino, sino un viaje continuo de descubrimiento personal. Para muchas personas en Japón, este concepto actúa como brújula que guía sus

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

decisiones, alentándolos a adoptar un enfoque proactivo hacia la vida, donde cada día tiene sentido y propósito. Esta filosofía es un regalo cultural que puede ser aplicado en cualquier contexto, permitiendo a los individuos reflexionar sobre sus vidas y descubrir lo que realmente les motiva y les da alegría.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

2. Las cuatro dimensiones del Ikigai: Pasión, Misión, Vocación y Profesión

El concepto de Ikigai se sustenta sobre cuatro dimensiones esenciales que se entrelazan para ofrecer un propósito de vida significativo: Pasión, Misión, Vocación y Profesión. Cada una de estas dimensiones se alimenta de nuestras capacidades y deseos, creando así un círculo virtuoso que fomenta el bienestar y la satisfacción personal.

La Pasión representa aquello que amamos hacer, que nos llena de energía y resulta gratificante. Es esa actividad que realizaríamos sin importar si hay compensación económica. En la búsqueda del Ikigai, identificar nuestra Pasión es el primer paso para descubrir qué es lo que nos mueve en la vida. Se puede manifestar en diferentes formas, desde arte y música hasta deportes y pasatiempos creativos. La clave aquí es la profundidad de la conexión que sentimos hacia estas actividades.

En segundo lugar, la Misión se refiere a aquello que sentimos que debemos hacer, a nuestra contribución al mundo. La Misión está alineada con nuestros valores y convicciones, y se centra en cómo podemos aportar algo positivo a la sociedad. Aquí es fundamental reconocer cómo nuestras habilidades pueden ser utilizadas para el beneficio de los demás. Por ejemplo, alguien que ama enseñar puede encontrar su Misión en la educación, motivando a otros y ayudando a dar forma al futuro de las nuevas generaciones.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

La Vocación, por su parte, combina lo que amamos y lo que el mundo necesita. Es el cruce entre nuestras Pasiones y las demandas del entorno. Encuentra su expresión en el trabajo que elegimos, y es esencial para sentir que nuestro esfuerzo tiene un impacto significativo en la vida de otros. La Vocación se desarrolla a través de la exploración y la adaptación. Muchas veces requiere que seamos flexibles y estemos abiertos a aprovechar oportunidades que surjan en el camino.

Finalmente, la Profesión hace hincapié en lo que podemos y nos remuneran por hacer. Esta dimensión representa nuestro trabajo y las habilidades que hemos desarrollado para llevarlo a cabo. Es fundamental que nuestra Profesión no solo proporcione sustento, sino que conecte las otras tres dimensiones. Idealmente, una Profesión que abarque nuestra Pasión, refleje nuestra Misión y coincida con nuestra Vocación nos brindaría no solo satisfacción económica, sino también una realización personal profunda.

En conjunto, estas cuatro dimensiones forman un marco que permite a las personas reflexionar sobre sus vidas y aspiraciones. Al encontrar el balance entre ellas, comenzamos a girar en la órbita del Ikigai, un estado de felicidad y plenitud que se traduce en una vida más larga y satisfactoria. Esto requiere de un proceso de autoconocimiento y reflexión constante, donde cada uno de nosotros se sumerge en nuestras propias motivaciones y valores.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

3. Prácticas japonesas para encontrar un propósito de vida duradero

Para encontrar un propósito de vida duradero, la filosofía del Ikigai propone una serie de prácticas japonesas que son esenciales. Estas prácticas no solo ayudan a clarificar lo que realmente nos apasiona y nos motiva, sino que también fomentan un camino hacia la realización personal y la satisfacción plena en la vida.

Una de las prácticas más comunes es la meditación, que permite aquietar la mente y conectar con el verdadero ser interior. Los japoneses valoran profundamente el silencio y la reflexión, dedicando espacios de su día a la introspección. A través de la meditación, se logra entender mejor cuáles son nuestras inquietudes y deseos más genuinos. La meditación Zen, por ejemplo, ayuda a destacar la importancia del presente y a soltar las distracciones, favoreciendo así la conexión con nuestro Ikigai.

Otra práctica que se asocia fuertemente con la búsqueda del propósito es el arte del kaizen, que significa "mejora continua". Esta filosofía se aplica a diversos aspectos de la vida, animando a las personas a realizar pequeños cambios diarios que, a lo largo del tiempo, pueden llevar a un desarrollo significativo. Adoptar el kaizen significa no sólo trabajar por alcanzar una meta mayor, sino disfrutar del proceso y aprender en el camino. A través de este enfoque, se fomenta la creación de hábitos que pueden guiar a cada

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

individuo hacia su Ikigai.

Las actividades manuales y artesanales también juegan un papel crucial. Japón tiene una rica cultura de arte y hábiles manualidades, desde la ceremonia del té hasta la preparación de sushi, donde cada movimiento y acción son realizados con atención y amor. Participar en estos tipos de actividades no solo permite a las personas conectarse con su propia creatividad, sino que también les brinda un sentido de logro y bienestar, reforzando la idea de que la dedicación a una práctica específica puede ofrecer una forma concreta de descubrir su propósito.

La gratitud es otra práctica que se cultiva en Japón. Tomarse un momento al final de cada día para reflexionar sobre lo que uno agradece puede cambiar la perspectiva de la vida. La gratitud nos ayuda a valorar lo que tenemos y a reconocer las pequeñas cosas que muchas veces se pasan por alto. Este estado mental abre nuestro corazón y mente hacia nuevas posibilidades, favoreciendo la conexión con el Ikigai, ya que nos permite estar más alerta a lo que realmente nos satisface y nos hace sentir vivos.

Finalmente, el contacto con la naturaleza es fundamental. En Japón, hay un concepto conocido como "Shinrin-yoku" o "baño de bosque", que fomenta pasar tiempo en la naturaleza como una manera de rejuvenecer el alma y encontrar claridad mental. El entorno natural ayuda a restablecer un sentido

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

de paz interior y proporciona un espacio para introspección, lo cual es clave para la identificación del Ikigai.

Estas prácticas, de simple pero profundo impacto, no solo apoyan el descubrimiento del propósito de vida, sino que también fortalecen el bienestar emocional y físico, llevando a una vida más plena y significativa.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

4. Estilo de vida saludable y su relación con el Ikigai

El estilo de vida saludable está intrínsecamente relacionado con el concepto de Ikigai, ya que este último se basa en encontrar un equilibrio que promueva no solo la felicidad, sino también el bienestar integral. En la búsqueda del Ikigai, el cuidado del cuerpo y la mente son pilares fundamentales que contribuyen a una vida plena y significativa.

En Japón, donde el Ikigai se ha convertido en un aspecto cultural profundamente arraigado, se enfatiza la importancia de hábitos que fomenten la longevidad. Dietas balanceadas, que incluye una variedad de vegetales, pescados frescos y arroz, son comunes en la alimentación de los sabios japoneses. Este tipo de dieta, rica en nutrientes y baja en grasas saturadas, facilita no solo una salud física robusta, sino también una claridad mental que es crucial para la autoexploración del Ikigai.

Además de la nutrición, el ejercicio regular juega un papel importante en el estilo de vida japonés. Actividades como el tai chi, el yoga y caminatas diarias no solo mantienen el cuerpo en forma, sino que también promueven la meditación y la tranquilidad mental, ayudando a las personas a conectarse con su propósito de vida. Esta actividad física se considera esencial para mantener la energía y la vitalidad necesarias para perseguir su Ikigai.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

El descanso adecuado y la práctica del mindfulness también son componentes esenciales de un estilo de vida saludable. Los japoneses valoran el sueño reparador y la contemplación, creando un espacio para la reflexión personal y el autoconocimiento. Esta introspección es vital para reconocer y comprender lo que realmente apasiona a cada individuo, permitiéndole así acercarse a su Ikigai.

Finalmente, es importante resaltar que la conexión social y el apoyo mutuo dentro de la comunidad también son parte fundamental del bienestar. Las interacciones personales y el sentimiento de pertenencia a una comunidad son elementos que favorecen el bienestar emocional y se reflejan en la salud física. Cuando las personas se sienten respaldadas, pueden dedicarse a explorar su propósito con mayor confianza y satisfacción.

En resumen, adoptar un estilo de vida saludable no solo es beneficioso para el estado físico y mental, sino que se convierte en un vehículo para descubrir y alimentar el Ikigai. Este enfoque holístico asegura que el camino hacia un propósito duradero esté respaldado por hábitos que priorizan el bienestar, lo que resulta en una vida larga y feliz en la que cada día tiene un significado claro.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5. La importancia de la comunidad y las relaciones en la búsqueda del Ikigai

La búsqueda del Ikigai, esa razón de ser que proporciona significado y satisfacción en la vida, se ve fuertemente influenciada por el entorno social y las relaciones interpersonales. En Japón, se comprende que el bienestar individual está íntimamente ligado a la comunidad, y la cultura nipona enfatiza el valor del colectivo sobre el individualismo. Esta característica se traduce en la formación de lazos profundos y significativos entre los miembros de la comunidad, lo que permite a cada persona encontrar su lugar y su propósito en el mundo.

Las relaciones saludables y el sentido de pertenencia son fundamentales en la vida diaria, ya que contribuyen al desarrollo emocional y social de los individuos. Compartir experiencias, saberes y sentimientos con otros no solo crea un apoyo emocional, sino que también fomenta un ambiente en el que cada persona puede explorar y reafirmar su Ikigai. La interacción social en entornos comunitarios, como los clubes, las actividades grupales y la colaboración en proyectos, proporciona oportunidades para descubrir pasiones y talentos ocultos que de otro modo podrían pasar desapercibidos.

En muchas regiones de Japón, especialmente en lugares como Okinawa, la comunidad actúa como un pilar en la búsqueda del propósito de vida. A menudo, las personas viven en estrecha conexión con sus vecinos,

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

participando en actividades que no solo benefician a los individuos, sino que, en última instancia, enriquecen a la comunidad. Este enfoque colectivo ayuda a fomentar un sentido de responsabilidad social mutua que no solo se traduce en bienestar común, sino que también ayuda a cada miembro a sentirse valorado y apoyado en su búsqueda personal.

Además, el apoyo social es un factor clave en la longevidad y la salud mental. La interacción regular con amigos y familiares tiene efectos positivos en nuestro bienestar psicológico, reduciendo los niveles de estrés y soledad, factores que pueden obstaculizar el descubrimiento del Ikigai. Las personas que se sienten conectadas emocionalmente a su comunidad tienden a ser más resilientes y a enfrentar mejor los desafíos de la vida.

En conclusión, la búsqueda del Ikigai no puede dissociarse del papel que desempeña la comunidad en ella. Las relaciones humanas, ya sean familiares, amistosas o comunitarias, son fundamentales para facilitar el autoconocimiento, el crecimiento personal y la construcción de un propósito claro. Fomentar vínculos sólidos y auténticos, además de sentirse parte de un grupo, se convierte, de este modo, en un catalizador vital para alcanzar una vida plena y con significado.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

6. Historias inspiradoras de personas que han encontrado su Ikigai

A lo largo del libro "IKIGAI. LOS SECRETOS DE JAPÓN PARA UNA VIDA LARGA Y FELIZ" de Francesc Miralles, se presentan diversas historias de personas que han logrado descubrir su Ikigai, lo que les ha permitido vivir de manera más plena y satisfactoria. Estas narrativas no solo son inspiradoras, sino que también ilustran cómo la búsqueda del Ikigai puede ser un viaje personal lleno de desafíos y descubrimientos.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

7. Conclusiones finales sobre el impacto del Ikigai en la felicidad y longevidad

El concepto de Ikigai se presenta no solo como una filosofía, sino como un marco de vida que interconecta las dimensiones esenciales de la existencia humana y que juega un papel crucial en la búsqueda de la felicidad y la longevidad. A través de la exploración de las cuatro dimensiones del Ikigai: Pasión, Misión, Vocación y Profesión, se revela cómo alinear estos elementos puede llevar a una experiencia vital más plena y satisfactoria. Cada dimensión, al ser integrada en la vida diaria, contribuye a fomentar una mayor conexión con uno mismo y con el entorno, lo que se traduce en una felicidad auténtica.

Las prácticas japonesas para encontrar un propósito, como la meditación y el cultivo de la atención plena, permiten a los individuos profundizar en su autoconocimiento, promoviendo una mayor realización personal. Esta búsqueda activa de dicha puede verse como un antídoto contra el estrés y la ansiedad, problemas comunes en el mundo moderno. En este sentido, el Ikigai no solo proporciona felicidad, sino que también actúa como un factor que previene enfermedades y mejora la calidad de vida.

Adicionalmente, el estilo de vida saludable que acompaña al Ikigai es fundamental. La alimentación equilibrada, el ejercicio físico y la conexión con la naturaleza son prácticas comunes en comunidades japonesas, que no

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

solo prolongan la vida, sino que también enriquecen el día a día. Estas costumbres refuerzan la idea de que el bienestar físico es intrínseco al bienestar emocional y mental, formando un ciclo virtuoso que permite a las personas vivir vidas más plenas y lógicas.

No se puede subestimar la importancia de las relaciones sociales y el sentido de comunidad en esta búsqueda de Ikigai. Las interacciones significativas y el apoyo de familiares y amigos actúan como un pilar que sostiene la felicidad individual. Las historias inspiradoras de aquellos que han encontrado su propósito en la vida son un testimonio del poder del Ikigai para transformar existencias ordinarias en viajes extraordinarios y enriquecedores.

En resumen, el Ikigai emerge como un modelo poderoso para enfrentar los dilemas del tiempo actual, proporcionando una brújula para orientar nuestras pasiones y propósitos hacia una vida más feliz y prolongada. Su impacto sobre la felicidad y la longevidad se manifiesta no solo en el bienestar individual, sino también en la cohesión social y la construcción de comunidades resilientes, lo que reafirma su relevancia en un mundo que cada vez más anhela sentido y conexión.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5 citas clave de Ikigai. Los Secretos De Japón Para Una Vida Larga Y Feliz

1. "El ikigai es la razón de ser o el propósito de nuestra vida. Es lo que nos impulsa a levantarnos cada mañana con energía y entusiasmo."
2. "Para encontrar tu ikigai, es fundamental conocerte a ti mismo y saber qué es lo que realmente te apasiona y te hace feliz."
3. "Las pequeñas cosas de la vida son las que realmente aportan valor. Disfrutar de una taza de té, una conversación con amigos o un momento en la naturaleza es un gran paso hacia el bienestar."
4. "La conexión con la comunidad y las relaciones interpersonales son fundamentales para nuestro bienestar emocional y para una vida larga y feliz."
5. "Vivir en el presente y ser consciente de cada momento es clave para disfrutar de la vida y para acercarse a nuestro ikigai."

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar



Frases

1000+Sujetos 50+Temas

Ten curiosidad por lo que no sabes de ti mismo.
- Conversaciones difíciles

Seleccione su área de interés

¿Cuáles son sus objetivos de lectura?
Elija 1-3 objetivos

- 👤 Ser un mejor padre
- 🕒 Ser una persona eficaz
- 🤝 Mejorar mis habilidades sociales
- ⚙️ Mejorar mi capacidad de gestión
- 👁️ Abrir la mente
- 💰 Ganar más dinero
- 💪 Estar sano
- 😊 Ser feliz
- 👤 Inspirarme con biografías

Mapa Mental

Que tiene todas las ideas claves

La sabiduría de la vida

Key Insight 1

- Conócete a ti mismo
- Conoce la naturaleza humana
- Nuestra vida está marcada por el temperamento
- El desarrollo personal exige la soledad y la incomunicación

Key Insight 2

- Tener una buena comprensión de la relación sujeto-objeto
- Las riquezas son como el agua del mar; lo que nos conviene es lo más