

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	8
Глава 1. Ганбатте	13
Глава 2. Большая волна в Канагаве: искусство двигаться дальше	17
Глава 3. Три года сидел на скале	21
Глава 4. Катящийся камень мхом не обрастает	25
Глава 5. Трудное и невозможное	29
Глава 6. Са... Кан... Кан, значение терпения	32
Глава 7. Проиграть — значит выиграть	36
Глава 8. Самый долгий путь начинается с первого шага ...	39
Глава 9. Лучник и луна	41
Глава 10. Десять законов ганбатте для предпринимателей	44
Глава 11. Мечта Дзиро: совершенство шокунина	49
Глава 12. Выход из кризиса	52
Глава 13. Надежда кибо	54
Глава 14. Человек, который сажал деревья	56

Глава 15. Кошка Тама	59
Глава 16. Ганбатте и ваби-саби	62
Глава 17. Яей Кусамэ	65
Глава 18. Два закона Манэки-Нэко	70
Глава 19. Самая главная мышца	74
Глава 20. Десять законов ганбатте для писателей	77
Глава 21. Сюхари: мастерство такуми.	81
Глава 22. Самые долговечные компании в мире	87
Глава 23. Философия кайдзен.	91
Глава 24. Медитация: смотрите на проплывающие облака	94
Глава 25. Будда под деревом	97
Глава 26. Катана: стремитесь к красоте	100
Глава 27. Философия карате	103
Глава 28. Теннис: корт умственной силы.	108
Глава 29. Если вам не хочется заниматься спортом, ганбатте!	111
Глава 30. Десять законов ганбатте для фитнеса	115
Глава 31. Миямото Мусаси: преврати разум в воду.	121
Глава 32. Стоицизм и ганбатте	124

Глава 33. Твой враг — твой лучший друг	129
Глава 34. То, что не видно, но можно почувствовать	133
Глава 35. Бегун и колышек	136
Глава 36. Команда Хойта	139
Глава 37. Менталитет марафонца	142
Глава 38. Избавьтесь от второй стрелы	146
Глава 39. Долгий путь любви	148
Глава 40. Десять законов ганбатте для крепкой любви . . .	150
Глава 41. Акира Куросава: все для совершенства	154
Глава 42. Вершина горы Фудзи	157
Глава 43. Изобретать колесо	161
Глава 44. По следам Марко Поло	165
Глава 45. Маршрут паломников	169
Глава 46. Джозеф Меррик: героизм человеческого бытия	173
Глава 47. Коан	176
Глава 48. Жизнь как произведение искусства	178
Глава 49. Никогда не торопите путешествие	183
Глава 50. Десять законов ганбатте	186
Заключение	190