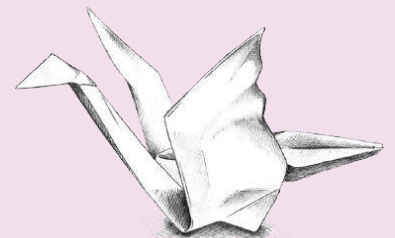


“El sistema Hanasaki es un libro escrito con el corazón. Mi intención es que a través de su contenido encuentres la forma de vivir una vida más larga, más feliz.”

Marcos Cartagena



Japón es el país con mayor esperanza de vida, pero más concretamente, lo es la región de Okinawa que en 2006 fue identificada por National Geographic y Dan Butter como uno de los 5 paraísos de la longevidad del mundo. De acuerdo con las estadísticas que se manejan en la región, se sabe que sus habitantes ocupan los lugares más bajos en el ranking de las enfermedades crónicas de occidente tales como la diabetes o el cáncer. El suicidio es algo prácticamente desconocido y la palabra "jubilación" no existe en el dialecto local. Los centenarios de Okinawa no pasan sus últimos años en residencias para ancianos. En su lugar, disfrutan de vidas activas hasta que, como es más habitual, fallecen por causas naturales.

¿Por qué los japoneses viven tanto y enferman tan poco?

¿Por qué se mantienen ágiles y en forma hasta los últimos años de su vida?

¿Por qué ni siquiera se plantean la jubilación?

A raíz de las experiencias vividas en Japón, **Marcos Cartagena** ha creado un sistema diseñado con el objetivo de ayudarte a tener una vida más larga, más feliz y a convertirte en mejor persona. Naturaleza, paz interior, salud, actitud, relaciones... todas estas áreas son parte de los nueve pilares fundamentales para el crecimiento personal.

El sistema Hanasaki reúne las mejores enseñanzas del país nipón y te ayudará a tener una vida más plena y, en palabras del autor, a *“recorrer el camino que has iniciado para convertirte en una mejor persona cada día”*.

“Marcos es un apasionado que ha consagrado años de su vida a estudiar, experimentar e interiorizar las diferentes facetas de la lengua y la cultura japonesas y que es capaz de entusiasmar a cualquier persona con la que hable acerca de lo mucho que Japón tiene para ofrecer a quien quiera gozar de una vida con sentido.

Japón atesora importantes conocimientos que ofrecer al mundo gracias a su particular visión de la vida centrada en lo importante: en la salud, en las relaciones, en el propósito, en el servicio y el respeto a los demás y en otros aspectos esenciales para disfrutar de una vida significativa. [...]

El sistema Hanasaki rezuma sentido común y su contenido tiene el potencial para transformar positivamente la vida de quien aplique lo que va a aprender en estas páginas.”

Sergio Fernández

Autor de *Vivir sin jefe*, *Vivir sin miedos* y *Vivir con abundancia* y director del Instituto Pensamiento Positivo, del Máster de Emprendedores y del Máster de Desarrollo Personal

Marcos Cartagena de Furundarena (Alicante, 1983) es diplomado en Ciencias Empresariales y Técnico superior en Administración y Finanzas. En 2010 se mudó a Japón y se matriculó en la prestigiosa Universidad de *Doshisha* en Kioto donde cursó el *Bekka Program*, enfocado en el aprendizaje intensivo del japonés combinado con asignaturas económicas de Asia oriental.



Fue uno de los impulsores del proyecto SpainPadel Project a través del cual se introdujo por primera vez el padel en Japón. Es CEO fundador de la innovadora agencia de viajes descubriendojapón.com, encargada de mostrar Japón de una forma diferente y auténtica. Profundo estudioso de la cultura japonesa, conferenciante y creador de El sistema *Hanasaki*, en el que reúne todas las enseñanzas aprendidas en sus más de 16 años de conexión con el país.

Basado en los secretos de la longevidad japonesa, *El sistema Hanasaki* es un método enfocado en transmitir las enseñanzas más valiosas que la cultura japonesa tiene para ofrecer.

El sistema Hanasaki se sustenta en 9 pilares:

- ✦ **Kaizen**, para lograr las herramientas que nos mantengan en constante evolución
- ✦ **Minimalismo**, para concentrarnos en lo esencial y descartar lo superfluo
- ✦ **Paz interior**, para calmar las aguas de nuestro espíritu y poder vivir así en armonía

- ✦ **Naturaleza**, para reconectar con nuestros orígenes
- ✦ **Salud**, para convertirnos en personas más fuertes y robustas
- ✦ **Relaciones**, para ser capaces de establecer lazos más profundos y duraderos con otras personas
- ✦ **Principios**, para encontrar la luz que nos ilumine el camino
- ✦ **Ikigai**, para encontrar el sentido a nuestras vidas
- ✦ **Actitud**, para alcanzar todo aquello que nos propongamos y hacer realidad nuestros sueños

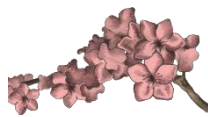
“Con dieciocho años tomé una decisión que me cambiaría la vida. Decidí que algún día, cuando me fuera posible, viajaría durante un año a Japón para estudiar y aprender japonés. Desde el momento en el que esa idea entró en mi cabeza, ya nunca más volvió a salir. Muchas de las decisiones que tomé en adelante estaban condicionadas al cumplimiento del que, sin saberlo, sería mi objetivo más ambicioso. Esto sucedió hace ya más de dieciséis años y, a lo largo de este tiempo, siempre he mantenido una relación estrecha con Japón que me ha permitido conocer su cultura en profundidad. [...]

A lo largo de este tiempo de conexión con el país del sol naciente, he ido descubriendo muchas cosas interesantes. Uno de esos momentos que marcó un antes y un después fue cuando descubrí su elevada esperanza de vida en comparación con la del resto de los países del mundo. Principalmente, en la región de Okinawa, considerada una de las cinco zonas azules del planeta, donde las personas viven sustancialmente más de lo normal.

*Utilizando como hilo conductor la fórmula de Japón para lograr vivir más de cien años, comencé a diseñar un sistema que combinara también las lecciones más valiosas que hasta ahora he aprendido de la cultura japonesa. Después de mucho trabajo y esfuerzo, nació **El sistema Hanasaki**, un sistema diseñado para ayudar a la gente a mejorar en las nueve áreas que, desde mi punto de vista, son fundamentales para el crecimiento personal. [...]*

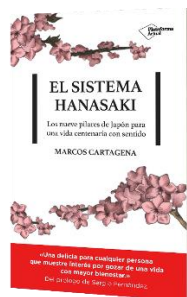
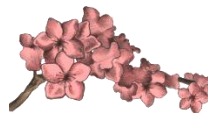
El sistema Hanasaki es un libro escrito con el corazón. Mi intención es que a través de su contenido encuentres la forma de vivir una vida más larga, más feliz y que por el camino te conviertas en una mejor persona de lo que ya eres hoy en día. De esta forma, tanto por tu parte como por la mía, estaremos creando un mundo mejor para todos y tu existencia aquí habrá gozado, espero, de mayor profundidad y sentido.”

Marcos Cartagena



Hanasaki es una palabra compuesta que se traduce como «Flor que florece».

El sistema Hanasaki ambiciona que, a través de los 9 pilares en los que se sustenta, puedas hacer florecer la mejor versión de ti mismo



[Plataforma Editorial](#)

ISBN 978-84-17622-10-7 | Páginas: 264 | PVP 18,00 €