

ベストセラー『平常心のコツ』の著者による最新刊！

『あなたが気づいていない 愛と幸せが現実になる魔法のノート術』

1日1行5分でOK！

自分の気持ちを素直に書けば、みるみる心が前向きになる！
「シチュエーション別ノート例」など今すぐ使える“書き方のコツ”満載！！

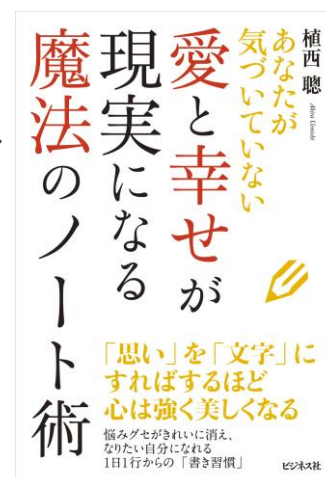
(著者)植西聰

(価格)1,300円＋税 (発売日)2015年6月19日 (出版元)ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区:代表取締役社長 唐津隆)は、2015年6月19日に『あなたが気づいていない 愛と幸せが現実になる魔法のノート術』を発売いたしました。

「私の人生、このままでいいのかな……」「毎日がイマイチ面白くない……」

誰しも、こんなモヤモヤした気持ちを抱えていると思います。そんな悩める人に対して、ベストセラー『平常心のコツ』の著者が新たに提唱するのが、「心が強くなるノート術」です。著者いわく、実は不安を解消したり幸せを実現したりするヒントは、自分の日々の行動や抱いていた夢、過去の思い出など、意外なほど身近にあるとのこと。ところが、私たちは忙しい日々のなかで、そうしたことを忘れてしまいがちです。そこでおすすめなのが、1日1行でもいいので自分の気持ちや体験、思い出、将来への夢などを実際に書き出してみること。そうすることによって、イライラやモヤモヤの解決策が驚くほど簡単に見つけられるのです。本書に書かれていることは、誰でも簡単にできることばかり。実用的なノートの書き方のコツから、さまざまな悩み、不安、人間関係のトラブルといったマイナス面の解消法、そして、「夢が叶う」「人に好かれる」「人生が充実する」といったプラスの引き寄せ方に至るまで全9章90項目を、丁寧に解説しています。読めば書きたくなり、書けば心が強く美しくなる「魔法のノート術」のエッセンスがぎっしりと詰まった今までにない「心のガイドブック」です。



本書の構成

第1章 書くことで心が強くなる基本ルール／第2章 書けば書くほど心のモヤモヤが消える／第3章 書けば書くほど怒りがしずまる／第4章 書けば書くほど自分が好きになる／第5章 書けば書くほど人間関係がよくなる／第6章 書けば書くほど毎日が楽しくなる／第7章 書けば書くほど夢が叶う／第8章 書けば書くほど人に好かれる／第9章 書けば書くほど人生が充実する／今すぐ使えるシチュエーション別ノート例 20

著者: 植西聰(うえにし・あきら)

東京都出身。著述家。学習院高等科、同大学卒業後、資生堂に勤務。独立後、「心理学」「東洋思想」「ニューソート哲学」などに基づいた人生論の研究に従事。1986年、体系化した『成心学』理論を確立し、人を元気づける著述を開始。1995年、「産業カウンセラー」(労働大臣認定資格)を取得。『よいことを続けると、よいことが起こる8つのルール』『悲しみを乗り越える禅の教え』(ともにビジネス社)など著書多数。

《 お問い合わせ先 》

株式会社ビジネス社 広報担当: 松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

E-mail : matsuyapress@gmail.com 携帯 : 090-7261-1982

TEL 03-5227-1602/FAX 03-5227-1603