

ビジネス社 News Release

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づまる／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