

# 自由国民社新刊のご案内



## 幸福の達人

科学的に自分を幸せにする

行動リスト 50 Testosterone 著

ISBN : 978-4-426-61349-5 定価 : 1,300 円 + 税

四六判並製 / 248 頁 / 1 色

発行 : ユーキャン 発売 : 自由国民社

Twitter フォロワー128 万人の著者が脳科学、心理学、幸福学から導き出した「幸せになるアクション」ベスト 50 を大公開!

<幸福学の第一人者 慶応大学・前野隆司教授監修>

◆累計 40 万部突破!

『筋トレが最強のソリューションである』シリーズ最新作!

どんなささやかな活動も「幸せアクト」に変える技術

→セイバリング

自分の仕事を天職に変える方法

→ジョブクラフティング

「もしも〇〇がなかったら」と想像し幸福度を上げる

→ネガティブビジュアライゼーション

など、科学で実証された「幸せになる技術」満載!



好評既刊のご注文もお待ちしています

貴店番線印   	ご注文   冊	<h3>幸福の達人</h3> 科学的に自分を幸せにする行動リスト 50 ISBN : 978-4-426-61349-5 / 定価 : 1,300 円 + 税
-------------------	------------------	------------------------------------------------------------------------------------

貴店番線印   <input type="checkbox"/> 新刊同時搬入希望	ご注文   冊	<h3>筋トレが最強のソリューションである</h3> ISBN : 978-4-426-60837-8 / 定価 : 1,200 円 + 税
	冊	<h3>尻トレが最強のキレイをつくる</h3> ISBN : 978-4-426-60969-6 / 定価 : 1,300 円 + 税