

すぐへこむし、不安になるし、自信もない！

そんなあなたでも
折れない心はつくれる！！



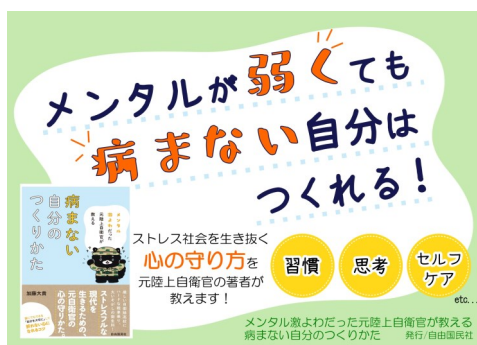
メンタル激よわだった元陸上自衛官が教える

病まない自分の つくりかた

【目次】

- 第1章 メンタルが弱くても病まない自分をつくれる
- 第2章 豆腐メンタルを変えてくれる日々の習慣
- 第3章 折れない心の人ややっている物事のとりえ方
- 第4章 1人でうまくいかない時は組織や仲間の影響で自身のメンタルを育てる
- 第5章 メンタルダウンをあらかじめ防ぐ自衛隊式 限界チェックリスト
- 第6章 疲れた心を癒してリセット！自衛隊式セルフケア
- 第7章 病まない・折れない自分になれば人生はずっと良いものになる

優しくして強くて繊細な
あなたが病まずに、
前を向いて楽に生きて
いける心の守りかた
を紹介。



POP(5冊以上)

ご担当者名

様

貴店番線印 	注文 冊	<p>メンタル激よわだった元陸上自衛官が教える</p> <h2>病まない自分のつくりかた</h2> <p>著／加藤大貴(かとう・ひろき)</p> <p>四六判 240P 本体1,300円 ISBN978-4-426-12910-1</p>
-------------------	-----------------	---