

# いいことがいっぱい起こる人生の秘訣は “上機嫌”でいること



著者累計 **500万部** 突破!!  
植西聰 最新刊  
『上機嫌のつくりかた』

【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、人生論の研究に従事。独自の『成心学』理論を確立し、人々の心を元気づける著述活動を開始。  
1995年(平成7年)、「産業カウンセラー」(労働大臣認定資格)を取得。  
●主な著書(ベストセラー)  
・折れない心をつくるたった1つの習慣(青春出版社)  
・平常心のコツ(自由国民社)  
・「いいこと」がいっぱい起こる! ブッダの言葉(三笠書房)・・・他多数

## 自分も周りも幸せにする上機嫌でいるための 95のヒントをベストセラー著者が分かりやすく解説



【目次】

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 第1章 「上機嫌でいる」と、いいことがたくさん起こる | 第6章 人を上機嫌にすれば、自分が上機嫌になる  |
| 第2章 上機嫌な人は、みんな楽天的な人でもある    | 第7章 失敗しても悪口を言われても、上機嫌でいる |
| 第3章 あまり多くを望まず、自然体でいる       | 第8章 一日の生活の中で上機嫌でいる、こんなコツ |
| 第4章 後悔することなく、機嫌よく生きる       | 第9章 上機嫌な人が日々やっていること      |
| 第5章 積極的、好奇心旺盛に、喜んで生きる      |                          |

貴店番線印	指定	POP (5冊以上) <input type="checkbox"/>	4/23指定締切・5/14発売予定
	<p>自分も周りも幸せになる</p> <h1>上機嫌のつくりかた</h1> <p>植西 聰・著</p>		
ご担当 ( ) 様	冊	四六判 224P 本体予価1300円 ISBN : 978-4-426-12990-3	