

人との縁、考え方、習慣……がなじがらめになっていませんか？

自分を整える

手放して幸せになる40のこと

著者累計

310
万部超

「気分が上がる」ほうを
選ぶ習慣を身につける

自分の幸せを
人にゆだねない

こころが乱れたときは
「ま、いっか」を使う

読んで心が軽くなる本。

自分を 整える

手放して幸せになる
40のこと 永松茂久
Nagamatsu Shigeohisa

心

人づき
あい

モノ

お金

不安

これで楽になる。

- ・「気分が上がる」ほうを選ぶ
- ・「遠慮」や「ガマン」をやめる
- ・「しがらみ」や「見栄」を手放す

発売即
重版!!

著者累計
310
万部
突破!

マガジハウス 定価 [本体1400円] (税別)

話題の新しい
生き方指南!

永松茂久

嫌な相手のことを、
考える時間は無駄

いま使わないモノをは、
先になってもほぼ使わない

「迷ったら行かない」
と決める

発売即重版!

定価1540円(税込) ISBN 978-8387-3213-5

マガジハウス