

精神科医・**和田秀樹**が徹底解説!!

50歳

今すぐ実践できる!



脳の若さを保つ 思考法 & 生活習慣

脳の老化を防ぐには?

- 「定年まで」より「定年から」を意識する
- やりたいことを少しずつ始める
- 毎日の習慣に**変化**を持ち込む
- 「社名」「肩書」を外した名刺を作る
- おカネを使うことを楽しむ
- 「ねばならない思考」を今すぐやめる
- 読書習慣を取り戻す
- 日常の中に「快体験」をちりばめる
- 会社以外のコミュニティを確保する
- 人間関係の我慢を捨てる

脱マンネリ思考

定価: 1100円 (税別)

マガジンハウス