

「頑張り過ぎない練習」

無理せず、ほどよく、上手に休む—

新聞、テレビ、ラジオ等で
話題沸騰中!!

あなたは今、頑張りすぎてはいませんか？
「頑張り」はいいけれど、「頑張りすぎ」はダメ。

無理せず、ほどよく、上手に休む—

「頑張り過ぎない考え方 & 実践法」

満載の心がラクになる

生き方をまとめた一冊です!!

パブ情報

●WEB, SNS

- ・「note」記事 3/16配信、以降随時
- ・「NEWS Crunch」3/19配信予定

●新聞

- ・「時事通信」予定

●ラジオ

- ・3/30生放送「垣花正あなたとハッピー」(ニッポン放送)
- ・4月予定「黒木瞳あさナビ」(ニッポン放送)
- ・4月予定「立川志の輔落語DEデート」(文化放送)
- ・4月初旬で2日間9:40~9:50のOA
「OH! HAPPY MORNING」(JFN)

●雑誌

- ・「毎日が発見」6月号(4/28売)

and more!!



「現役看護師」の
女性僧侶・玉置妙憂さん
待望の新刊!!

「人づき合い」も「仕事」も
「介護」も、そして「人生」も、
今よりずっとラクに、
楽しくなるはずです。

書名	著者	本体価格	ご希望数
頑張り過ぎない練習 無理せず、ほどよく、上手に休む—	玉置 妙憂	1,100円 (+税)	
ISBNコード：978-4-8387-3088-9	発売日：2020/3/19	新書	冊

ご注文は マガジンハウス 受注センターまで

FAX: 0120-468-127

TEL: 049-275-1811 chumon@magazine.co.jp
(番号・アドレスはお間違えのないようにお願いします。)

貴店番線印

※出庫に際しましては部数調整・品切れの場合もございます。ご了承ください。

マガジンハウス 営業部