

自己実現の
カリスマ著者
累計 30 万部

反響続々!!

たった **1分** で、

自己肯定感 を上げる

テクニック33!!

自己肯定感の第一人者／メンタルコーチ

中島 輝

一瞬でメンタルが強くなる33のメソッド

中島 輝

1分
自己肯定感



臨床心理学 脳科学 神経科学 行動科学 ……

科学と実践に裏づけられた
スピード成長のスキルを公開!

- ★ 人間関係が劇的に変化する「メモ」
- ★ SNSを「最強の目標達成ツール」にする
- ★ 「学び」を200%結果につなげる「習慣」
- ★ ネガティブをポジティブに変換する「1分ノート」
- ★ 夢は「あらかじめ〇〇する」とかなう
- ★ 超一流のマインドセットをつくる「食事術」

ぜひ拡販をご検討ください!!

- 拡材ご希望の場合は〇を付けてください -

▪ POP ▪ パネル(A4)



amazon **ランキング**

人文・思想 [発達心理学] カテゴリ

※2020年4月13日調べ

| | | | |
|----|--|------------------|------|
| 書名 | 1分自己肯定感 - 一瞬でメンタルが強くなる33のメソッド - 中島輝 著 ISBN 978-4-8387-3092-6 | 定価 | ご注文数 |
| | | 本体1,300円 (税別) | |

※在庫状況により調整・保留の場合もございます。予めご了承ください。

▼ ご注文・お問い合わせ先はこちら ▼

株式会社マガジンハウス 受注センター

✉ E-mail : chumon@magazine.co.jp

📠 **FAX. 0120-468-127**

☎ TEL. 049-275-1811 ※電話・FAXは、お間違のないようお掛けくださいませ。

取次・番線印

ご担当： 様