

デュオよこすか おすすめBOOK

整う

春は整えることから始めよう



「小さな習慣」

スティーヴン・ガイズ 著

脳は習慣化された行動が大好きです。
小さな習慣による成功の繰り返しが自己肯定感を生み
自信となり習慣となっていきます。
新しい変化を受け入れた脳で人生を変えていきましょう。



「日日是好日」 「お茶」が教えてくれた15のしあわせ

森下典子 著

季節を五感で味わう歓びを瑞々しく表現しています。
どんな日もその日を存分に味わう。
お茶を通してそんな生き方に気づかされるでしょう。
「日日是好日」 毎日がいい日です。



「自分とか、ないから。」教養としての東洋哲学

しんめいP 著

東洋哲学と出会ったら「本当の自分」とかどうでもよくなった話。

東洋哲学は「楽になるため」の哲学。

ブツダ・龍樹・老子・莊子・達磨・親鸞・空海の教えや生き方をわかりやすく紹介しています。



「自律神経どこでもリセット！ずぼらヨガ」

崎田ミナ 著

メンタルヘルスを整えるための最低限の運動を紹介しています。

いつでもどこでも思い立った時に続けられます。

さあ、あなたも始めましょう！



「反応しない練習」

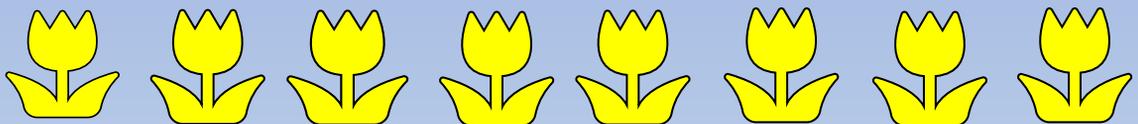
あらゆる悩みが消えていくブツダの超・合理的な「考え方」

草薙龍瞬 著

心の「反応」こそが悩みの正体。

「無駄な反応をしない」という心掛けが大切です。

その方法をブツダの教えに基づき詳しく解説しています。



作成:デュオよこすか 総合福祉会館5階 046-822-0804
開館時間 9時~18時(年末年始、臨時休館日を除く)