

周りに合わせるのが 疲れたあなたへ。

世界一簡単な「自己肯定感」
を高める方法

4万人
が大絶賛!

目を閉じるだけで効果絶大!
瞑想よりカンタンなメソッド。

自己肯定感が高まる
「四感」トレーニング

倉橋竜哉・著 定価1500円+税