

専門医直伝! ヒトの行動原理を根本から見直し、やめられる方法を解説!

やめるのに「意志」は必要ない!



今まで「悪い習慣」に費やしていた
時間やエネルギーを取り戻し、
人生をリスタートする!



撮影・森 清

佐藤 優氏推薦!

(作家・元外務省主任分析官)

悪い習慣、嫌な癖をやめるためのノウハウを
確実に身につけることができるようになる