

# 毎日を笑顔で生きるために。斎藤茂太著iPhone/iPad電子書籍『「心の掃除」の上手い人下手な人』85円セールを開始

スマートフォン・モバイルのトータルプロデュース事業を展開する株式会社ウィナス（本社：東京都豊島区、代表取締役社長：浜辺拓 <http://www.winas.jp/>）は、iPhone/iPad対応電子書籍『「心の掃除」の上手い人下手な人』について、3月29日より期間限定で85円（定価93.5%オフ）キャンペーンを実施します。

『「心の掃除」の上手い人下手な人』  
iTunes Store リンク  
<http://bit.ly/VaknnP>

## 《内容紹介》

サッカー日本代表キャプテン・長谷部誠選手著書でも紹介！  
精神科医・モタ先生が送る、心の良薬。  
心の疲れを感じたとき、何度でも読み返したい1冊です。

\*\*\*\*\*  
期間限定キャンペーン！  
破格の93.5%オフ  
書籍定価1,300円⇒85円  
\*\*\*\*\*

ストレスをためているから人の目が気になる。引け目があるから卑屈になる。  
そんな悪循環を断つ為にはまず明るい挨拶。  
笑顔にスイッチすれば、クヨクヨした気分がオフ、周りにいい空気が生まれる。  
失敗だって笑い飛ばせば引きずらない。  
人に思いやりを持てば心に余裕が生まれる。  
心のホコリを上手に払って、前向きな自分を取り戻すコツは？

ポジティブ人生の達人・茂太先生のハート・クリーニング！

☆こんな人におすすめ！  
・心が疲れている…。ポジティブな自分を取り戻したい  
・読了後に優しく落ち着いた気分になれる本を読みたい  
・ストレスをうまく解消する術を知りたい  
・明日から変わろう！そう決心している

## ■目次

---

まえがき

第1章◎「明るい自分」は朝つくられる

- ◎ 明るい顔と声が「あいさつ力」の基本
- ◎ あいさつひとつで、心もひとつになる
- ◎ うまくいけばよし、失敗しても悪くはない
- ◎ 「立派な人」より、「愛される人」
- ◎ 人への思いやりが、自分を明るくする
- ◎ 「腹が立たない」考え方を身につける
- ◎ 眉間のシワを伸ばしてやろう！
- ◎ クスクス笑いが、心をほぐしてくれる
- ◎ 周りを明るくする人が「明るい人」だ
- ◎ 「明るい人」に近づき、「明るい自分」になる
- ◎ 自前の「行動マニュアル」をつくってみよう

## 第2章◎ 「力を抜く」と力が生まれる

- ◎ 「相手の性格は変わらない」
- ◎ 「イヤな現状」を変える考え方
- ◎ 紙に書き殴って、くしゃくしゃポイがいい
- ◎ 歩く儀式で、気持ちの「オンとオフ」を分ける
- ◎ 下手な考えより、「よく眠り、よく食べる」だ
- ◎ 小さな仕事はさっさと片づける
- ◎ 粋な人は「宵越しのグチ」を持たない
- ◎ 暇人になるな、自分を忙しくさせる
- ◎ 長い惰眠より、短い快眠を
- ◎ 「力を抜いてもいい」ポイントを探せ
- ◎ 色と香りの「五感刺激」で気分転換を
- ◎ ケ・セラ・セラ、あなたの将来も「なるようになる」

## 第3章◎ がんばる人は、がんばり過ぎない

- ◎ 階段の踊り場では、きちんと休憩する
- ◎ 「休む力」のある人が、長くがんばる
- ◎ がんばり過ぎない知恵を持とう
- ◎ がんばり方にもスタイルがある
- ◎ ピント外れの努力をしていないか
- ◎ 取り越し苦労の「がんばり過ぎ」はケンカの素
- ◎ 「～しなくては」の気持ちが、自分を窮屈にする
- ◎ 「楽しいこと」なら、がんばり過ぎもOK
- ◎ 先を行く人ほど、視野が狭くなっている
- ◎ 自分の「がんばり」が、周りの人を不満にする
- ◎ 詰め詰めのスケジュールを一本抜きなさい

## 第4章◎ 前向きな人は、失敗から学ぶ

- ◎ 過去は変わらない、未来はわからない
- ◎ つらいときは、自分をほめてほめてほめ尽くせ
- ◎ 最初の一歩は、いつ踏み出すのですか
- ◎ 「いつでもやめてやる」が、続ける原動力になる
- ◎ ニセモノの「前向きな人」は、すぐ「ふりだし」に戻る
- ◎ 「とりあえず」という軽い気持ちで始めよう
- ◎ 隣は隣、自分の芝生を育てよう
- ◎ 歩みはのろくても、「着々一歩」を重ねよう

- ◎ 悩んだぶんだけ、「知らないうち」に成長している
- ◎ 恋愛や結婚には、「失敗」も「成功」もない
- ◎ いまだ開始早々、逆転のチャンスを大切に
- ◎ 前向きな人は、失敗を将来に活かす

#### 第5章◎「自分を好きな自分」をつくる

- ◎ 「自分を好きになる」が、幸せへの最低条件
- ◎ 「自分が可愛い」と「自分が好き」は、こんなに違う
- ◎ 人を喜ばせる「自己満足」なら、大いにすべし
- ◎ 「人のために」が「自分のために」に変わる喜びを
- ◎ 人の幸せを「自分の幸せ」にして生きる
- ◎ 「人がやるから自分もやる」では、自分嫌いになる
- ◎ 「美しいもの」が、「自分の芯」をつくる
- ◎ 自分なりの「カッコいい」を実践しよう
- ◎ 「憧れの人」が、自分を鍛える
- ◎ 子どもの頃の「マイナスの記憶」に縛られるな
- ◎ 「できるわけがない」という思い込みが、自分を閉じ込める
- ◎ 自分をほめれば、自分が伸びる

#### 第6章◎「幸運な人」は、その準備ができています

- ◎ よいとき悪いとき、いちいち一喜一憂するべからず
- ◎ 「占い」をプラスにする人、マイナスにする人
- ◎ 「私はツイている」と思っている人には、幸運がくる
- ◎ 「ゲンかつぎ」も、実力を発揮するための儀式
- ◎ 「勝負服」は、いざという場面でこそ威力が出る
- ◎ 表情の「いきいき」が、運も人も引き寄せる
- ◎ 笑顔は、「幸せ育て」の小さな種
- ◎ ミスや不運を引きずる人は、自ら次のミスや不達を招く
- ◎ 「今が絶好調」のときほど、慎重であれ
- ◎ 「家族がいる」、ただそれだけでも運がいい
- ◎ きちんと準備する人に、幸運が舞い降りる

#### <著者紹介>

斎藤茂太

精神神経科・斎藤病院名誉院長として、悩める現代人の「心の安らぎコンサルタント」をつとめる一方、日本旅行作家協会会長、日本ペンクラブ名誉会員など、多方面で活躍。『「いい出会い」ができる人の共通点』『「なぜか人に求められる人」の共通点』『「生き方上手」はくよくよしない』『「つらい気持ち」が消えてゆく本』『「ありがとう」というだけで元気が出る』『「職場ストレス」「仕事うつ」に強くなる』などは<心の本>の定番となっている。

\*\*\*\*\*

#### ■紹介サイト

<http://mgc.mag.dj/wbkpub/>

#### ■公式twitter

[https://twitter.com/winas\\_books](https://twitter.com/winas_books)

■会社概要

会社名 株式会社ウィナス

代表者 代表取締役社長 浜辺 拓

所在地 [東京都豊島区西池袋1-5-3](#) エルグビル4F

設立 [2004年2月17日](#)

主な事業内容 インターネットコンテンツの企画・制作・販売

URL <http://www.winas.jp/>

■本件に対するお問合せ先

株式会社ウィナス

担当 コンテンツ事業部 田方

TEL 03-5956-5450

FAX 03-5696-5451

email [content@winas.jp](mailto:content@winas.jp)

---

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>