

【電子書籍を出版】人生楽しめる自分になりたい、そう思ったことがあるあなたに。人生つまらないを抜け出すヒントがつまつた一冊を。



現在副業Webライターとして活動しているちゅたかは、
電子書籍「茶道に学ぶ 人生楽しむあなたを作る日々の工夫三選：今日からできる
人生つまらないを抜け出す10分間」
を2021年10月30日 にリリース致しました。

生活に困っているわけではない。
けれど、何か心が満たされない。
自分の人生、これでいいんだろうか……。

でも、何をしたらいいか分からない。

平凡な日々に不意に訪れる不安、焦りのような気持ち。
でも具体的に何をすれば、人生が楽しめる自分になれるのかよく分からない。

そんなあなたに。

茶道にちりばめられたエッセンスを用いて、ありきたりな日常でできる工夫をお伝えする一冊。私たちの人生は、毎日の連續で成り立っているからこそ、日々の生活の中にこそ人生楽しむあなたを作るヒントが眠っているのです。

【販売サイト】
Amazon Kindle版

【書籍タイトル】
茶道に学ぶ 人生楽しむあなたを作る日々の工夫三選：今日からできる
人生つまらないを抜け出す10分間（薰幸舎）Kindle版



<https://www.amazon.co.jp/dp/B09KPFL3QJ>

【概要】

あなたはあなたの人生を楽しめていますか？

家と職場の往復。
日々の雑事に追われ、何となく毎日を過ごしている。
私の人生、これでいいのかな？
何とかしたい……。

この中途半端なもやもやとした自分から抜け出したい。
自分の人生、もっと楽しめる自分になりたい……。
そんな感覚はありませんか？

私の場合は、人生を楽しむどころか、心を病んでしまって鬱々とした毎日を過ごしていました。大好きだった読書や映画鑑賞などの趣味にも集中できず、泣かない日はないほどでした。ひどい時には、心のどこかで死がチラつくことも。

そんな私があることをきっかけに変わりました。
そして、10年近く私が関わり続けている茶道には、日々の暮らしをちょっと幸せにするエッセンスがたくさんつまっていると考えるようになりました。

今では、人生を楽しんでいる自分がいます。

そんな私自身の経験や学びをもとに、あなたの日々を作るためのヒントとなる考え方や今すぐできる実践方法などを一冊にまとめました。
私の本が、人生を楽しむあなたを作る日常のきっかけとなれば幸いです。

本書を活用して、人生楽しむあなたになる第一歩を今から踏み出しましょう。

茶道に学ぶ 人生楽しむあなたを作る日々の工夫三選：今日からできる

人生つまらないを抜け出す10分間（薫幸舎）Kindle版



<https://www.amazon.co.jp/dp/B09KPFL3QJ>

Generated by ぶれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>