今すぐデキる!思考テクニック向上術!iPhone／iPad電子書籍アプリ「心配ぐせをなおせばすべてが思いどおりになる」がAppstoreで40,000DLを突破！

株式会社メディカム（本社：東京都渋谷区）は、iPhone/iPad用電子書籍として「心配ぐせをなおせばすべてが思いどおりになる」を2012年5月31日（木）
にAppStoreよりリリースし、40,000DLを突破致しました!
40,000DL突破記念としまして、12月6日
まで期間限定SALE実施中！！1,365円より93%OFF！破格の85円でご提供致します！

■基本データ
タイトル：心配ぐせをなおせばすべてが思いどおりになる
カテゴリ：ブック
リリース：2012年5月31日（木）
価格　：1,365円(2012年12月6日 までに限り、特別価格85円)

購入方法：iTunes Store) App Store)ブック
または“心配,なおす,クヨクヨ”で検索

iTunesストアリンク
http://bit.ly/L4rAXI

今すぐ実践できる、思考テクニック向上術!
マイナス思考でも⇒【プラス思考】に改善!!

なんとなく毎日がうまくいかなく感じるあなたへ。
「クヨクヨ」系から「ワクワク」系に変わる!!“心の名医”モタさんの、今日からできる、やさしい習慣術。

◆こんな人におすすめ ――――――――――
・毎日、会社出勤、学校が憂鬱に感じる…
・心配性だと感じている
・いまいち人生がぱっとしない
・人生の目標を失いがちになっている
・最近、なんとなくうつ病かなと感じる
・日々のモチベーションをあげたい
・自分に合う、いい習慣術を覚えたい

【目次】 ――――――――――――――――
■1章 あなたが、つい「クヨクヨ」してしまう理由
心配性の原因がわかれば、前向きになれる
動物は、もともと心配するようにできている
心配性は、「幸せを得るためのエネルギー」
松下幸之助も孫正義も心配性だった

多くの人が心配性になる「9つの理由」
これが、「心配性の虫」が騒ぎ出す瞬間
⇒ほか全6項目

■2章 ムダな「ドキドキ」を克服する8つの習慣
こんな不毛なことで悩んでいないか
心配しても仕方がないことで悩んでいないか
過去は変えられず、未来はわからない
「やってしまったこと」を後悔するまえに
自分一人の力ではどうにもできないなら
現状を認識し、自分が最大限できることを考える
厳しい現実も、「笑い話」にすれば受け容れやすい
変化は怖い、だからまず受け入れる
「いいな、いいな……」は不幸の口ぐせ
他人と比較すると、自分の生き方が見えなくなる
「他人の目」が気にならなくなる5つのレッスン
⇒ほか全22項目

■3章 心配性だから物事はうまくいく
たったこれだけで、すべての「不安」が解消される
「未来の不安」はこれで消える
不安材料を「努力目標」に変えてみる
「将来の心配」は、自分が変わるチャンスをつかんでいる証拠
目標のつくり方しだいで、マンネリに陥らない
まず現在の仕事をどう楽しくするか
「自分にはできっこない」という心配を消す
「マイナス思考」と上手につき合う3つのステップ
「人づき合いが不安」な気持ちにサヨウナラ
人の情報収集のひけらかしは逆効果
人のことまで心配しすぎる気持ちを抑えるには
心配性だからできる、上手な危機管理
危険を予測できるから適切な準備ができる
人生の危機管理は、「投資対効果」を考えよう
⇒ほか全31項目

■4章 ツキを呼ぶ「脱心配性思考」のつくり方
「もし……だったら」から、「きっとうまくいく」人間へ
明日はかならず、やって来て去っていく
しょせんすべては小さなこと
思考から、マイナスの「もし……」を極力減らす
「私はきっと、うまくいく」がツキを呼ぶ
あとで困ることに、いま困らない
すべて「人生八〇%主義」のすすめ
心配事をため込まない2つの発想法
すぐにできる、心配性を寄せつけない生活術
⇒ほか全12項目

【著者情報】斎藤茂太━━━━━━━━━━━━━━━━━━

医学博士。斎藤病院名誉院長。日本ペンクラブ理事、日本旅行作家協会会長ほか多くの役職を歴任。
（本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです）

iTunesストアリンク
http://bit.ly/L4rAXI

■新着アプリ情報
・朝ごはんで人生を成功に導く方法
http://bit.ly/UXgx3S
・一分間目標達成術
http://bit.ly/TkfsBB
・伸びる会社は月曜が一番楽しい
http://bit.ly/T5IwMW
・加速上昇
http://bit.ly/TC1tFU
・成功の方程式 プレジデントビジョン
http://bit.ly/VV3i7C
・スッキリ片付く！「理想の時間を作る48の習慣術」
http://bit.ly/WET9Mg
・禁煙ヨーガ呼吸 気がついたらタバコをやめていた7日間プログラム
http://bit.ly/JSDy4k
・マナーモードカメラ
http://bit.ly/PCg1Xn
・最低限!知ってお行きたい仕事に活かせることわざ
http://bit.ly/SrllyT
・モテない男の行動パターン100
http://bit.ly/ScQAxC
・歩く仕事術
http://bit.ly/U5MgDM
・シンプル時間整理術
http://bit.ly/S5DqEG
・みんな違って 金子みすゞ最後の一日
http://bit.ly/PkSI5L
・心動かす交渉術
http://bit.ly/PpvBWh
・知らなきゃマズイ！顔でわかるカラダのSOS
http://bit.ly/OmzVsm
・借金で稼ぎ出す
http://bit.ly/Q4X9ip
・知るほど強い！リピートの法則
http://bit.ly/OSIkRj
・不安な人ほど成功する 成功への習慣術
http://bit.ly/NUUYCa
■その他のiPhoneアプリ・電子書籍一覧サイト
http://bit.ly/zU1VoR

■その他のAndroidアプリ・電子書籍一覧サイト
http://bit.ly/wAe4k0
――――――――当プレスに関するお問い合わせ先――――――――
●書籍アプリに関してのお問い合わせ
社 名 ： 株式会社メディカム
ＴＥＬ ： 03-5468-9169
ＭＡＩＬ ： info@medicome.co.jp
担 当 者 ： コンテンツ部 丸山・眞田

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com