

心のモヤモヤを断ち切る、モタ先生のハートクリーニング！iPhone/iPad電子書籍『「心の掃除」の上手い人下手な人』85円セルを開始

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対応電子書籍として斎藤茂太著『「心の掃除」の上手い人下手な人』をリリースしました。リリースを記念し、先着5000ダウンロード限定で85円（定価94%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>

《內容紹介》

\*\*\*\*\*  
サッパリ爽快スッキリ前向き！  
心のモヤモヤを断ち切るには？  
モタ先生のハート・クリーニング！  
\*\*\*\*\*

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。  
人に思いやりを持っ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！

## ■ 目次一

## 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つう
- ◎ 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
- ◎ 歩みはのろくとも、「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る
- ◎ 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、自ら次のミスや不運を招く
  - ◎ 「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

---

Generated by ぶれりリプレスリリース  
<https://www.prerele.com>