

セルフコーチング

「毎日をごきげんにする方法」
 Enjoy Life 篇

【著】井上 和(フリーランス歯科衛生士)

New!



▼詳しい情報ははこちら



A5判・168頁
 本体2,800円+税

著者からのメッセージ

美ボディを手に入れる方法や、恋愛上手になる方法を読んでうまくいった試しのないあなたにも、この本効きます。毎日をごきげんにするヒント、詰め合わせました。

DHstyle連載10年分の感謝を込めて

仕事(歯科衛生士業務、練習、モチベーションアップ etc.)からプライベート(恋愛、休暇、大掃除 etc.)まで、すべてのヒントが詰まっています!

『月刊DHstyle』に10年間掲載された人気連載、待望の書籍化第2弾!

Enjoy Life篇では、歯科衛生士として生きていくうえで大切なヒントやエールをたくさんお届けします。

日々の診療に役立つアドバイスだけでなく、落ち込んだあなたを笑顔にする応援メッセージまで、珠玉のコンテンツが揃っています。

一度この本を手にとれば、オンもオフもごきげんになること請け合いです。



Enjoy Working篇も合わせてどうぞ!

詳細は裏面をご覧ください▶

Contents

- | | | |
|--------------|-------------|--------------------|
| 01 基本中の基本 | 13 恋せよ乙女 | 27 立ち向かう |
| 02 プライド | 14 女心を学ぶ | 28 許す |
| 03 やるべきことをやる | 15 励ます | 29 NOと言う |
| 04 愛してる | 16 褒める | 30 やるときややる |
| 05 おかあさんになる | 17 大好き | 31 なぜそうなったのか |
| 06 置いていて | 18 好きなことをやる | 32 見直す |
| 07 役に立つ | 19 自分からやる | 33 片づける |
| 08 支え合う | 20 チャンスをつかむ | 34 迷惑をかける |
| 09 進化をやめた猿たち | 21 運のいい人につく | 35 言っていること・やっていること |
| 10 最高にうまくいく | 22 いましかない | 36 他己評価 |
| 11 すぐやる | 23 次行こ、次! | 37 聞く |
| 12 いいですか! | 24 そういもの | 38 わかりません |
| | 25 不条理なのです | 39 鳥瞰する |
| | 26 あったまにきたら | 40 休暇をとる |