

2020年9月発売以来、常に上位の売れ行き。これから季節、実売が伸びます！この機会に是非ご拡売のほど、よろしくお願ひします。

今回の増刷に合わせて、
新しいカバーをご用意いたしました！



10分間瞑想でマインドフルに生きる 頭を「からっぽ」にする レッスン

アンディ・プディコム 著
満園真木 訳

新しいカバーのイラストレーター「hakowasa」は
『ミキティ語録』(藤本美貴著/CCCメディアハウス)、
『毎日がこれっきり』(木皿泉著/双葉社)、
『イルカも泳ぐわい。』(加納愛子著/ちくま文庫筑摩書房)
等のカバーイラストを担当。

- *ついイライラしてしまう
- *集中できない
- *なんとなく不安
- *なかなか寝つけない
- *スマホばかりを見てしまう

こういった悩みをかかえた女性読者にオススメの一冊です!!

書籍	辰巳出版	ご注文数
書店様番線印	<p>頭を「からっぽ」にするレッスン アンディ・プディコム 著 満園真木 訳</p> <p>四六判/書籍/本文 256 ページ 定価 1540 円 (本体 1400 円 + 税 10%) ISBN978-4-7778-2670-4 C0098</p>	<p>大好評 7刷! 43,000部</p>