

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

**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・ブディコム 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</p> <p>アンディ・ブディコム 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> | 冊 |

辰巳出版
FAX 注文



03-6386-3087

辰巳出版 出版コンテンツ営業本部
TEL:03-5931-5913