ライトで読みやすい作りのため

都心 ҈様々なお店で売れています!

最速で結果を出すためのエクストリーム自己管理術

著:ゴンドー優希 定価:1540円(税込) ISBN:978-4-8014-0126-6

体裁:B6判ソフトカバー 224ページ 束18ミリ

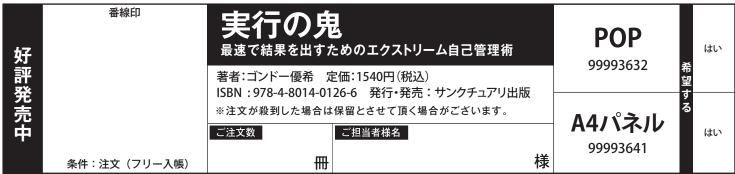
発行・発売:サンクチュアリ出版



自分を追い込み、突き抜けるための100の法則

- ■3秒悩んだら、考えない
- ■連絡は移動時間にする
- ■他人に予定をゆだねない
- ■「心が折れた回数」×
- 「回復した回数」=「メンタルの強さ」
- ■時間は「ある」と思うと出現する
- ■結果は「最悪」になると思って臨む
- ■怒るやつは弱いから怖くない
- ■人生とはストレスを克服するゲーム
- ■溜め込んでいいのはストレスだけ ■不安時は「考えない作業」に従事する
 - ■成功者は、動きが経済的
 - ■作業は数字にして示す
 - ■どうでもいい情報をミュートする ...他

5月中旬から TikTok広告^を 予定しています!



サンクチュアリ出版

2024/5