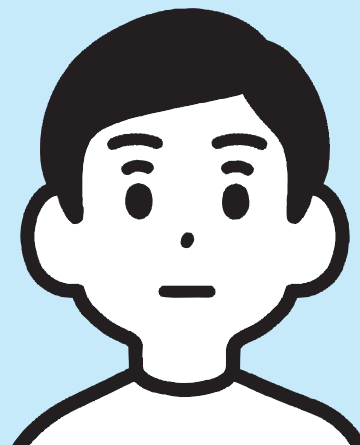


『昨日のやる気を
今日出せないあなたへ』



「やる気」は突如でたり、なくなったりする、**気まぐれな存在**です。

なかなか自分でコントロールできません。

しかし、いつもエネルギッシュで、大きなことを成し遂げていってる人は、

「やる気との**上手な付き合い方**」を知っています。

彼らは、やる気を無理やり出しているわけでも、

やる気が出るのを待っているわけでもありません。

こういう場面では、こういう気分ときには…と

いくつもの「**やる気のスイッチ**」を持っているのです。

本書は、それらを紹介した20万部を超えるロングセラーに

「最も簡単な**セロトニンの出し方**」

「**マインドフルネス**の新しい使い方」など

「**80ページ**」の新コンテンツを追加した**完全版**になります。

「やる気のスイッチ」