

一読あれ

Jan.-Mar., 2022



Beek (ビーク)

キーワード

【成長】

成長を後押ししてくれそうな本や読後、勇気づけられる成長の物語など集めました。ここでは、おすすめの本をピックアップ！

この他にも [3F一読あれコーナー](#) で多数展示しています。

貸出もできますよ！

『食べる投資：ハーバードが教える世界最高の食事術』 / 満尾正著

常に高いパフォーマンスを発揮するには「健康」が一番です！健康であるために大切な「食」に着目した1冊。

『まんがでわかる7つの習慣』 / 小山鹿梨子まんが フランクリン・コヴィー・ジャパン監修

「7つの習慣」で人間の根幹である人格を高めることが真の成功へとつながります。

『本当に必要なことはすべて「ひとりの時間」が教えてくれる』 / 横田真由子著

たまには、何にもとらわれず自分と向き合う「ひとりの時間」をつくってみませんか？より豊かに過ごせます。

『煩惱リセット稽古帖』 / 小池龍之介著

溜め込んだネガティブなエネルギーをリセット！住職が提案するメソッドです。

『小さな幸せに気づく24の物語 読むだけで成長できる「心のサプリ」』 / 中山和義著

著者が「成長」をテーマに集めた1冊。ささやかな物語ですが、いろんなことに気づき心が動かされます。

『超 筋トレが最強のソリューションである 筋肉が人生を変える超・科学的な理由』

/ Testosterone, 久保孝史著

研究者の科学的根拠に基づく解説付きの異色の啓発本。その効能はメンタルにも現れます。

『運は創るもの』 / 似鳥昭雄著

明るい人柄とメンタルの強さで運を呼び込み、ニトリを成長させた著者。運は偶然の産物ではありません！

『生きる はたらく つくる』 / 皆川明著

自分への誓約「せめて百年つづく」を守るための、著者が考える“はたらくことの哲学”が書かれています。

『ゼロ：なにもない自分に小さなイチを足していく』 / 堀江貴文著

すべてを失い、ありのままの自分に立ち返った著者がこれまでを振り返り、働くことの意味を語ります。

『新人の「？」を解決するビジネスマナーQ&A100』 / 利重牧子著

新社会人向けの内容ですが、今から知っておくのも良いかもしれません。