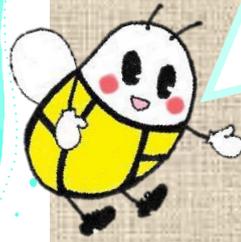


一読あれ

Jul.-Aug., 2022

キーワード

【整える】



Beek (ビーク)

本格的な夏が到来。体調を万全に！色々な角度から自分を「整える」をはじめませんか？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！

『仕事も人間関係もうまくいく放っておく力』 / 柘野俊明著

今は何にでも常につながっている時代です。しがらみに囚われないよう、放っておくという選択肢を身につけてみては？目の前の大事なことに集中し、快適に過ごすことを提案しています。

『センス入門』 / 松浦弥太郎著

「センス」について考えたことはありますか？センスのよい人とそうでない人、その抽象的なものはどこで見分けるのか。自分のセンスと向き合いつつ、学んでいきましょう。

『整える習慣』 / 小林弘幸著

「もっと能力アップしたい！」高い意識を持つ人はたくさんいます。でもそれ以前に、自分が持っている力を十分に出し切れていますか？そこに意識を向けるための「整え方」を伝える1冊です。

『本当の自由を手に入れるお金の大学』 / 両@リベ大学長著

今では「お金」のことを学ぶ機会も増えてきました。この本にあるお金に関する「5つの力」を学んで、自分にとってより良く生きていけるようにしたいですね。参考にしてみてもいいかな？

『限りなく完璧に近い人々 なぜ北欧の暮らしは世界一幸せなのか？』 / マイケル・ブース著、黒田真知訳
世界で一番幸せな場所と言われる北欧。その暮らしが「整える」ヒントになるかも？と選んでみましたが、イメージが先行している北欧の知らない姿を発見できそうです。

『休む技術 かしこくコスパを上げる大人のオン・オフ術』 / 西多昌規著

勉強でも仕事でも休憩を取り入れることで記憶が脳に定着するなど、上手に「休むこと」でパフォーマンスを上げることができます。ときには「休むこと」の大切さを教えてくれる1冊です。

『図解 眠れなくなるほど面白い自律神経の話』 / 小林弘幸著

私たちが普段感じている体の不調は、自律神経の乱れからきているかもしれません。不調を改善するために、自律神経を知り、整えることを始めてみませんか？

『オーガニック検査員・水野葉子の「家族と食べたい!」食品選び』 / 水野葉子著

人気が高まっているオーガニック食品。どうせ食べるなら体にいいものを選びたいですね。美味しく環境にも優しい食品とはどのようなものなのか、この本を通して考えてみませんか。

『ジョコビッチの生まれ変わる食事 あなたの人生を激変させる 14日間プログラム』

/ ノバク・ジョコビッチ著、タカ大丸訳

テニス界のトッププレイヤー、ジョコビッチ選手をどん底から一変させたのは食事だった！彼の食事の真似でなく、体内の声に耳を傾け自分にとっての最高の食事を知る術を伝えてくれます。

『心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣』 / 長谷部誠著

サッカーの長谷部選手が常に大切にしていること＝心を整える。自分と向き合い、受け入れ、自分が考える方法でそれを心がけています。彼の人柄がうかがえる1冊です。