

新しい年が明けて、何かを始めようと思っている方は多いのではないのでしょうか。今回の一読あれは、そんな皆さんに読んでいただきたい本を集めてみました。春から始めてみたいこと、挑戦したいことに向けてそろそろ準備をしてみませんか。何かに取り組むきっかけになるかもしれません。お気軽に手に取ってみて下さい。

『世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方
人生のモヤモヤから解放される
自己理解メソッド』

八木仁平著

「何かやりたいけれど、何をやればいいかわからない」そんな人へ。自己理解をし、やりたいことに導いてくれる本。

『今さら聞けない時間の超基本
時短・効率化の前に』

二間瀬敏史他監修

10分の自由な時間を与えられたらあなたは何をしますか？「時間」を改めて知り、見つめなおすことが有意義に過ごすヒントにつながるかもしれません。

『やる気に頼らず
「すぐやる人」になる 37 のコツ』

大平信孝著

なかなか行動に移せない人に。脳の仕組みを理解し、行動スイッチの入れ方を知れば、誰でも自分を動かすことができるようになるそうです。

『20 代のための人生デザイン講座』

林宏樹著

累計 3000 名を超える 20 代へのキャリア指導経験のある著者が、悩めるすべての 20 代に贈る人生のガイドブックです。やさしくわかりやすいです。

『ぼくたちは習慣で、できている。』

佐々木典士著

目標に向かって続けていくことの難しさを知って、習慣を身に着けるためのコツを著者の経験を交えながら教えてくれる本。

『“ものごとが決められない自分”を変える法』

林日奈著

人生は「選択の連続」。選択するときの葛藤を解消したら、判断が楽になりスムーズに行動ができるように。

『瞬間記憶術』

田辺由香里著

2 万人の人生を変えた超人気記憶マイスターが教える「アクティブ・ブレイン式」思考法。脳の使い方で記憶力がアップ。その効力は学習法、読書法からダイエットまで。

『「変わらない自分」を変える

新しい思考の習慣』

山口まみ著

自分の思考と感情をコントロールする方法を教えてください。ゆっくりやさしく思考を変えていき、目標実現に導かれていきます。

『先延ばしは 1 冊のノートでなくなる』

大平信孝著

「本当にやりたいこと」を達成する、本気で行動を変えたい人のための、先延ばしをやめるノート術。

『神モチベーション

「やる気」しだいで人生は思い通り』

星渉著

最初の1歩を踏み出すまでの「やる気」を出す方法が、著者のエピソードや誰も体験したことのある例を交え、わかりやすく盛り込まれています。