



悪習慣

この一冊で悪習慣を断ち切り、 新しい自分に変える!

- ①先延ばし
- ②ネット・スマホ
- ③食べ過ぎ
- ④飲み過ぎ
- ⑤ムダ遣い
- ⑥夜更かし
- ⑦ダラダラ生活
- ⑧イライラ
- ⑨クヨクヨ
- ⑩完璧主義

本書では、特に悩んでいる人が多い10の悪い習慣を事例として取り上げ、その対策をまとめた「習慣プラン」を紹介します。

日本実業出版社

『新しい自分に生まれ変わる「やめる」習慣』 古川武士 著

