

後悔や不安を消し、 今この時、この瞬間 を輝かせるメソッド

トップアスリートや世界の最先端企業でも導入されている
「マインドフルネス」が53のエクササイズで学べる入門書



「今、ここ」に意識を集中する練習
心を強く、やわらかくする「マインドフルネス」入門
J.C.ベイズ 著 / 石川善樹 監修 / 高橋由紀子 訳