

今日の1冊

【内容】

気分がよければ、「最高の一日」がずっと続く。気分がコントロールできれば人生もコントロールできる。そのヒントとなる習慣や考え方を、ソリッドな視点から紹介する。

人生は気分が10割

最高の一日が一生続く106の習慣

キム ダスル 著, 岡崎 暢子 訳

キム・ダスル 著
岡崎暢子 訳

人生は 気分が

10割

最高の
一日が一生続く
106の習慣

「気分」を大切に
増えます！
する人、

日本&韓国で
ベストセラー
累計
40
万部突破

- ☑ 「クソ失礼なやつら」を人生から叩き出す
- ☑ 朝起きたら、すぐにふとんを蹴っ飛ばす
- ☑ 「やる」も「やらない」も1秒で決める

ダイヤモンド社

【著者紹介】

キムダスル
作家、作詞家、コピーライター。著書に『誤解されても放っておく』がある。

岡崎暢子（おかざき のぶこ）
韓日通訳・編集者。出版社をはじめ各種メディアで韓日通訳に携わる。訳書に『あやうく一生懸命生きるところだった』など多数。