

## 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

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  
する人、  
増えてます！

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

## 【著者紹介】

キム・ダスル 作家、作詞家、コピーライター。著書に『誤解されても放つておく』がある。岡崎暢子へおかげ。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。