

傷つきやすい人のための 図太くなれる禅思考



「世界が尊敬する日本人100人」

に選ばれた禅僧が初めて教える、
繊細な人が
「わがまま」に生きる方法

仕事も人間関係も、
折れない。めげない。気にしない。

寝付きが悪い
方のための
「眠れる
坐禅」
付き!

文響社

発売日: 2017年4月28日

出版: 文響社

著者: 杓野俊明

ページ: 159

PDF

“ 誤解を怖れずにいいましょう。

じつは禅僧はみな「図太い」のです。”

ニューズウィーク日本版「世界が尊敬する日本人100人」に選出された禅僧、栴野俊明。
大学教授、庭園デザイナーとしても活躍し、ベストセラーも多数の著者が初めて教える。
禅僧の秘密、その「図太さ」の極意。

睡眠効率99.8%の著者が教える！
寝付きが悪い方のための「眠れる座禅」付き！

<https://k2s.cc/file/78d1c4522cdfa/97pcqhcv.pdf.rar>