



## 書くだけで人生が変わる嫌なことノート

著者：  
保木間支店 F 店長 推薦

人はもともとネガティブ思考が7割を占めるそうで、他人のふるまいや、身の回りに起きた嫌なことは目につきやすいもの。「他人の振り見て我が振り直せ」的な「己の欲せざるところは人に施すことなかれ」的な良い思考へと導く方法が書いてあります。



## 医者が教える食事術

著者名：牧田 善二  
保木間支店 Sさん 推薦

38年間、延べ 20 万人以上の患者さんを診てきた糖尿病専門医の話です。“不調の原因の 9 割は「血糖値」”と述べており、血糖値が高いこと、あるいは急激な上昇下降を繰り返すことが体に想像以上のダメージを与えるのだと力説しています。とにかく糖質を管理すること。



## 先延ばしは 1冊のノートでなくなる

著者名：大平 信孝  
保木間支店 Oさん 推薦

目標を着々と実現できている人達には共通点があり、そればゴールからの逆算思考という考え方がそうです。

「失敗したらどうしよう」「自分には実績がないから」「才能がないから」「他の仕事の締切で忙しい」などさまざまな理由で先延ばしにしていることがある人、ちょっとした行動を起こしてみたいと思った人に頑張るきっかけを貰える本だと思います。