

小さいことに くよくよするな!

リチャード・カールソン [著]
小沢瑞穂 [訳]

新版

憤慨なし、対決なし、
にがにがしさなし
で過ごす教え **100**

- 1 小さいことにくよくよするな!
- 4 頭で悩みごとの雪だるまをつくらない
- 8 人のためになにかする——こっそりと
- 15 自分から先に手を差し出す
- 16 1年たてば、すべて過去
- 27 むかつく相手を、
幼児か100歳の老人だと想像する



見たくない

考えたくない

会いたくない

嗚呼、^{ストレス...}

モヤモヤに乱されたく
ない人へ。

- 37 正しさより思いやりを選ぶ
- 40 ゴミ当番は誰の番か迷ったら、
自分が行く
- 82 100年後は、すべて新しい人々
- 89 人が投げたボールを
すべてキャッチすることはない
- 100 今日が人生最後の日だと
思って暮らそう ほか

サンマーク出版
定価=1,760円(税込)
004098-2001