

今月はこの本!

脱
ダ
ラ
ダ
ラ
習
慣
!

1日3分 やめるノート



自分の時間を
取り戻す
「行動の心理学」

著者 中島美鈴

わずか4項目書くだけで
やめたい行動がやめられる

依存症 × 時間管理

の専門家が考案した
悪習慣をやめる技術

SNS ● 動画 ● ゲーム
お酒 ● 暴飲暴食……
きこえない自分を変える

1111

22年の歴史が
実力と努力の証!

『脱ダラダラ習慣!
1日3分やめるノート』

中島美鈴著
(すばる舎)