

人生更新プログラムで、再起動する

— 判断基準で人生を整える —

整理収納の前に、思考と空間を整える。

「片づけたいのに進まない」

そんなとき、本当に整理したいのはモノではなく、頭の中にある迷いや不安、気持ちの整理なのかもしれません。

本書では、「出して、分けて、考えて、収める」という4つのステップを通して、もやもやした気持ちや人生の迷い、判断基準の揺れ、暮らしの違和感を見つめ直しながら、自分らしい選択と行動につなげていく方法をお伝えします。

こんな方におすすめです

- ☒ 何から始めればいいのか迷っている
- ☒ 片づけてもスッキリしない
- ☒ 自分の価値観を整理したい
- ☒ 判断基準を見つめ直したい
- ☒ これからの人生を整えたい
- ☒ 一歩踏み出すきっかけがほしい

思考と空間が
整うと、
人生は
動き出す。

書籍情報

『人生更新プログラムで、再起動する』

著者：佐久川 光江

整理収納アドバイザー／オフィスサクガワ

仕様：A5判・208ページ（書き込み式ワーク収録）

価格

1,694円

（税込）

Amazonにて販売中

メッセージ

モノを整理するように、思考や気持ちも整理することができます。自分の大切にしていることや判断基準が見えてくると、暮らしも人生も少しずつ動き始めます。そんな「再起動」のきっかけになればうれしく思います。



書き込みながら進めるワーク付きで、実践しやすい一冊です。

片づけや整理収納のプロである著者が、実体験と仕事の中で出会った多くの気づきをもとに、あなた自身の人生を見つめ直すヒントをお届けします。

書き込み式
ワーク
収録

