

申込書

番線印



社内での処遇に納得できないビジネスマン、
人づきあいに悩んだり、人生に不安を感じる人必読の書

禅とマインドフルネス

癒しと気づきの行動学

ブームとなったマインドフルネス。「その原点は禅にある」という臨済宗老師で禅マスターの著者が、ストレスに負けない心を育て、現代を主体的かつ積極的に生きるための仏の教えを伝える。「嫌いな人とのつきあい方にストレスを感じている人」「今の自分に納得していない人」「人生に悩んでいる人」「自分に自信が持てない人」「折れない心をつくりたい人」「これまでの自分にサヨナラしたい人」などに向けた啓発書。

【第1章】現代社会と仏教

【第2章】禅とマインドフルネス

【第3章】禅フルネスのめざす人間像

【第4章】「いま・ここ・自分」を生きる禅フルネス四つの心条

【第5章】禅フルネス流の生き方とは？

【第6章】ケーススタディ「心の危機」—— 禅フルネス流突破術

【第7章】禅フルネスの実践—— 坐禅と公案

【第8章】ポジティブに「禅フルネス人生」を生きる！

井上 憲一 著

四六並製 定価1200円+税 2017年8月発売

1957年横浜市生まれ。経済ジャーナリスト・仏教経済ジャーナリスト。慶應義塾大学卒業。慶應志木高校時代に建仁寺専門道場で雲水修行（修行名・省念）。以降、各老師に師事。慶應ビジネススクールでMBA（経営学修士）取得後、毎日新聞記者等を経てエンデバー（株）設立、現在に至る。2002年小池心叟老師より法号「暉堂」を拝命。井上暉堂名義で、自己啓発書や仏教関連書・ビジネス書など多数執筆。著書に、『ビジネス止観力』グラフ社（2010.8）、『14歳が出会った般若心経—人生の疑問を解く262文字の言霊』ダイヤモンド社（2007.6）など。



KKベストブック

URL <http://www.bestbookweb.com>E-mail mail@bestbookweb.com

FAX

03(3585)7703

〒106-0041 東京都港区麻布台3-4-11 麻布エスビル3F TEL 03-3583-9762

1200円+税

年 月 日

禅とマインドフルネス

KK
ベストブック

著者

井上
憲一

書名

出版社

ISBN 978-4-8314-0218-9 C0015 Y1200E

申込数

冊