

まにあうよ、いまからでも

書名	まにあうよ、いまからでも	
副題	スヌーピーたちの生きることが楽になる12のステップ	
著者	エイブラハム J. ツワルスキー / 著 チャールズ M. シェルツ / コミック	
訳	笹野洋子	
出版年	1999	
ISBN	4062563592	
出版社	東京: 講談社	
備考	amazon.jp	好評!! こうありたいと思う自分に生まれ変わる12の方法!! スヌーピーやチャーリー・ブラウン、ルーシーたちと一緒に、心理的問題を解決する具体的方法をマスターしよう! 何があってもへこたれない生き方! 講談社 文庫
原著	Waking up Just in Time	
副題	A Therapist Shows How to use the Twelve Steps Approach to Life's Ups and Downs	
版	Reissue edition	
原著者	Abraham J. Twerski	
出版年	1995	
ISBN	0312132077	
出版社	St. Martin's Griffin	
備考	amazon.jp First printed in United States by Topper Books 1990	

解説

悩みや苦しみのない人生はない。いさ問題や困難に直面したとき、どう対処すればいいのか……!? 長年、心理的問題を抱える人々に接してきた精神科医が、誰にでも応用できる問題解決の具体的方法を示す。どうにもならないと思っていることがあるとき、自分を好きになれないとき、人間関係がぎくしゃくしてきたとき、などなど、本書を手にも、12の方法をやってみるといい。そして、スヌーピー、チャーリー・ブラウン、ルーシーたちといっしょに、気持ちよい「こころの目覚め」を体験しませんか!? 本書カバーより

From:

<http://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

http://ieji.org/wiki/books/waking_up_just_in_time

Last update: **2019/11/04**

