

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	
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**

