

# 2刷 1万部! 自己啓発棚、心理棚で売れています!

## ちゃんと生きない。 ～自分を優先する勇気～

著者: いっせい (卒業させる整体院) 定価: 1760円 (税込) ISBN: 978-4-8014-0148-8  
 体裁: 四六判 並製 288p 東18.5ミリ 発行・発行: サンクチュアリ出版

### 無意識のガマンにフタをしない。



**ちゃんと生きない。**

自分を優先する勇気

メンタルからラクにする整体師

無意識のガマンにフタをしない

不眠症 自律神経 突発性難聴 呼吸が浅い 肩こり だるさ 頭痛 不眠症

本当に健康な人の考え方

直径6cm

「グチを吐いたら不幸になる」は嘘、しっかりグチを吐かないと病気になる

頭痛 人の様子に敏感すぎるから、神経が張り詰めてしまう

不眠症 頭痛 だるさ 肩こり 繰り返す不調から卒業できる方法

不眠症 昼に他人のために生きているから、夜に自分の時間がほしいという身体の本音

「ちゃんと生きない。」 自分を優先する勇気

だるさ 貴重なエネルギーを他人のために使っているから、身体がそれを止めようとしている

**TikTokに投稿して超バズったコンテンツをフキダシ風POPにしました! 6枚1セット**

**未来屋書店 岡崎店様**  
 (イオンモール内のお店です)

1ヶ月で **17冊** 売れ!

SC店様、ぜひお試しください!

2刷 1万部	番線印	ちゃんと生きない。 ～自分を優先する勇気～		フキダシPOP セット	はい
		著者: いっせい (卒業させる整体院) 定価: 1760円 (税込) ISBN: 978-4-8014-0148-8 発行・発売: サンクチュアリ出版		99993741	希望する
	条件: 注文 (フリー入帳)	ご注文数	ご担当者様名	POP	
		冊	様	99993706	

サンクチュアリ出版 注文受付 FAX **03-5834-2508**

Book インタラクティブ | Bookインタラクティブからもご注文いただけます

FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。(お手続きには、1週間程度お時間を頂戴する場合がございます) 2025/4