

【確認用サンプル】

注意力散漫になる時は～便利さに慣れ過ぎない！ ハッピーなう通信まとめ39巻



著者:サト愛

はじめに【推奨環境】

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。できない場合は最新のAdobeReaderをダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います

目次

[目次](#)

[初めまして](#)

[注意力散漫になる時は・・](#)

[39巻全文記載の目次と本物PDF\(電子書籍\)案内](#)

[著者紹介](#)

これは、ハッピーなう通信まとめレポート**39巻**のサンプルPDFです。

有料の本編をちゃんと自分のパソコンやスマホで見える事ができるのか、確認のためのサンプルPDFとなります。

* サンプル版では、ここから↓最初の挨拶と1章のみ確認のため抜粋しています *

初めまして

初めまして、サト愛です。
この出会いに感謝いたします。

簡単に自己紹介します。

私は薬剤師（セミリタイヤ中）です。
ブログ収入アップでスローライフを始めて16年目になります。
望む人生を創って毎日楽しく心も体も健康に過ごしています。

豊かさや健康の維持には、成幸思考が大事だと気づいて日々実践し効果を実感中です。

あなたは、望む人生を送っていますか？

人生を変えるには、自分の脳を変える必要があります。
脳を変えるには、言葉を変える必要があります。
言葉を変えるには、思考を変える必要があります。

思考を変えるには、意識的になる必要があります。

意識的になって成幸思考になる言葉をインプットし続ける必要があります。

インプットし続けると成幸思考になります。

成幸思考に変われば、望む人生になります。

成幸思考になるメッセージが毎朝届くサービスが、ハッピーなう通信です。
ハッピーなう通信についてもっと詳しく知りたい方は以下の案内ページをどうぞ。
→ <https://manacoco.com/happytop/>

このハッピーなう通信まとめ39巻は、2023年7月のハッピーなう通信メッセージをまとめたものです。

繰り返し読んだり聞いたりすることで成幸思考へ変わりますので、フル活用してください。

注意力散漫になる時は・・



秘密の音声配信も一緒にどうぞ
→ <https://stand.fm/episodes/647e64b8bd6d4ac8ccf97bf6>

今回のメッセージは注意力散漫になる時は・・という話です。

集中が必要な時ほど注意を逸らすことが起こるものです。

集中したいのに集中できなくて
注意力散漫になってしまいます。

集中したいと
頑張れば頑張るほど
注意力散漫になりやすいものです。

しかし、このタイミングで、
なぜ？と注意力散漫になるのはやめましょう。

注意を逸らすことに
意識を向けるのではなく
今集中すべきことは何か？を
確認しましょう。

集中するためには
リラックスも必要です。

緊張しすぎると
注意力散漫になりやすいからです。

目を閉じて深呼吸しながら
集中したいことについて
考えると良いです。

あるいは瞑想して
心を落ち着かせるのも効果的です。

それでも注意力散漫になる時は
集中したいことを書き出すと良いです。

書き出したことを
繰り返し見ることで
集中力が続きやすくなります。

長時間、集中するのではなく
時々休憩することも大事です。

疲れてくると集中力が低下して
注意力散漫になるからです。

集中すべきことを忘れない為にも
書き出したメモを定期的に
読み返す習慣を作ると上手いきます。

適度にリラックスしながら
今集中すべきことに全力を尽くしましょう。

楽しい毎日になります。

あなたの楽しい毎日を応援しています。

あなたは素晴らしい存在です。

今日も笑顔でワクワクの人生をクリエイトしましょう。

* 以上サンプル用に最初のメッセージのみ抜粋しています *

39巻全文記載の目次と本物PDF(電子書籍)案内

このサンプルPDF(電子書籍)を無事ダウンロードして読めたら、全文記載の本物のPDF(電子書籍)も読むことが可能です。

目次

注意力散漫になる時は・・・
考え方が健全かどうか？
幸せはどこにある？
悪いニュースだと思ったら・・・
悲観的と楽観的のバランス
どんな信念を持っている？
充実して生きよう！
時間の効率化を考えよう！
心の使い方で決まる！
循環とバランスを考えよう！
気になっていることは・・・
しっかり学ぶ方法！
古いものを手放そう！
何度失敗しても・・・
基本的なことから始めよう！
自分に質問しよう！
自分の価値観を明確にする！
感謝できれば・・・
自分を変えよう！
才能開花の条件は・・・
心に強く響く言葉を・・・
何が起こるかわからないけれど・・・
目を背けないこと！
ストレスを感じたら・・・

いかに生きるか？
変えた方が 良いことは？
つまだつ者は立たず！
与える生き方！
自分自身でいること！
便利さに慣れ過ぎない！
著者紹介
全69ページ
21061文字
電子書籍PDF版

39巻を読んだり聞いて成幸習慣を身につけたい方は、
以下の↓ページから購入をどうぞ

<https://manacoco.com/39kan/>

期間限定販売なのでお早めにどうぞ

ハッピーなう通信まとめ39巻は、2023年7月のハッピーなう通信メッセージをまとめたものです。

繰り返し読んだり聞いたりすることで成幸思考へ変わります。

このような成幸思考になるメッセージが毎朝届くサービスが、ハッピーなう通信です。
ハッピーなう通信についてもっと詳しく知りたい方は以下の案内ページをどうぞ。
→<https://manacoco.com/happytop/>

著者紹介

北 三十美 ペンネーム：サト愛
薬剤師（セミリタイヤ中）で夫と二人で田舎でスローライフ中です。
詳しいプロフィールは、こちらをどうぞ
<https://manacoco.com/profile/>

マインドセット、心のあり方についてはこのブログをメインに書いています。
<https://manacoco.com/>

twitterでも役立つ情報を呟いています。
<https://twitter.com/satoai3>

わたしの特技は、夢を叶えることです！

いっしょに、夢をかなえましょう。

尊敬と感謝をこめて サト愛より [目次へ](#)

