

どんな評価を  
されても **私は私**

# セルフ アサーション トレーニング はじめの一步

菅沼憲治 著

好評発売中

- セルフアサーショントレーニング  
— 疲れない人生を送るために
- 実践 セルフ・アサーション・トレーニング
- セルフアサーショントレーニング エクササイズ集

Kenji Suganuma 菅沼憲治 著  
セルフ  
アサーション  
トレーニング  
はじめの一步

SELF  
ASSERTION  
TRAINING  
FIRST STEP

「アサーティブ行動」って何

あなたの「過去」は変えられなくても、  
あなたの「今」は変えられる。  
その道しるべが「アサーティブ行動」なのです。

不平等な人生も不完全な自分も  
全て受け入れ、肯定的に生きていく!

東京図書

東京図書