

習慣化コンサルタント 古川武士の書籍一覧



『30日で人生を変える「続ける習慣」』

『マンガでわかる「続ける習慣」』

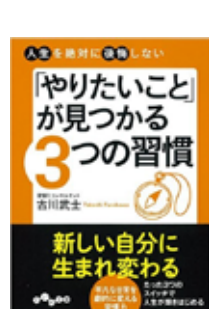
「メディアの方から、古川さんの書籍で王道はどれですか？」聞かれると確実に1冊目に読んでもらいたいのは、この一冊です。私の処女作にして、習慣化メソッドをまとめた本です。この本は累計10万部を超えました。人生を変える習慣とは何か？習慣化の基本メソッドを書いています。

マンガ版も私がシナリオ作成しています！

続ける習慣の主人公の「竣太郎」は私の息子の名前です。(笑)

<http://amzn.asia/2JxLpkG>

<http://amzn.asia/9KngYIN>



『人生を絶対に後悔しない』

『「やりたいこと」が見つかる3つの習慣』

続ける習慣を書いた後に、「古川さん、自分は何の習慣を始めた方がいいのでしょうか？」という質問を多く聞かれました。人生でやりたいことによって違います。結論はこれ。でも「やりたいことを見つける」って壮大なテーマですね。深い自己対話とワクワクする欲求を探るメソッドです。

<http://amzn.asia/0qm8TWu>



『マイナス思考からすぐに抜け出す9つの習慣』

逆境に強いイチロー・羽生善治・孫正義など偉人はどのような思考パターンを持っているのでしょうか？9つの習慣を体系的に纏めました。

「誰でもネガティブな考えにとられることはあります。

でも、それが長く続くか、すぐに転換できるかで人生は変わります」

<http://amzn.asia/iMeTENG>



『人生を決める成長スイッチをONにする』

あなたの目標達成スタイルは、山登り型？波乗り型？

山登りタイプは、目標から逆算して行動を決める、波乗り型は、その状況に柔軟に変化をしながら、目標に向けて軌道修正を繰り返して達成する。

この違いを押さえておくことは、とても重要です。

<http://amzn.asia/9KVsjse>



『新しい自分に生まれ変わる「やめる習慣」』

『マンガでわかる「やめる習慣」』

タバコ、スマホ、飲み過ぎ・食べ過ぎ、先延ばし・・・

悪い習慣のやめ方にフォーカスした「やめる習慣メソッド」です。

<http://amzn.asia/bFc1YfB>

<http://amzn.asia/gSsw20S>



『すぐやる習慣』

行動力が人生を好転させます。

でも失敗が怖い、なかなか踏み出せない方は多いのではないのでしょうか？

骨太の理由、チャンクダウン、ベビーステップの3つが行動思考習慣です。

21の動けないケースを取り上げて具体的に言及しました！

<http://amzn.asia/dmkLnbe>



『力の抜きどころ』

負の完璧主義は、効率を下げ、無用なストレスを増大させ、行動力を奪います。仕事でも人生でも力の入れどころ、抜きどころがうまい人は、限られた時間で最大の幸せ・成果をつくります。最善主義と呼んで新しい思考習慣を提案しています。まずは完璧主義の3タイプ診断がオススメです。

<http://amzn.asia/9sVcA2r>

『2割に集中して結果を出す習慣術』

力の抜きどころの図解版です。

<http://amzn.asia/gUhG7uw>



『人生の主導権を取り戻す「早起きの技術」』

朝を制するものは、1日を制す！早起きは人生を好循環に導きます。

でもこれが相当難しい。夜更かしをやめて早起きを目指すならこの1冊。

<http://amzn.asia/0StFyDE>



『なぜ、あなたは変わらないのか？』

私たちの行動・感情を動かしているのは、無意識下にある根深い思考

「ピリーフ」です。

ピリーフに向き合った人だけが、自分を変えることができます。

等身大の自分を受け入れる！を徹底して深めた一冊です。

<http://amzn.asia/8o3HPM5>