

「今この瞬間」を生きる 『マインドフルネス』

心を整える手法
「マインドフルネス」で
気持ちが落ちつく時間を
取り戻しませんか。

【電子ブックの利用方法】

- 自宅など学外のPCから電子ブックを利用するには、
「VPN接続 (Any Connect)」が必要です。
・[インストールはこちら](#)から ・[VPNについてよくある質問](#)
- 本の同時アクセス上限を超えた場合は、
時間をおいて再度アクセスしてください。

【電子ブック】

『[幸せになりたい女性のためのマインドフルネス：](#)

[自分らしく輝く8週間のプログラム』](#)

ヴィディヤマラ・バーチ, クレア・アーヴィン著 ;
佐渡充洋監訳 ; 浦谷計子訳

『[スタンフォード大学マインドフルネス教室』](#)

スティーヴン・マーフィ重松著 ; 坂井純子訳

『[図解マインドフルネス：](#)

[しなやかな心と脳を育てる』](#)

ケン・ヴェルニ著