

心を整える。

勝利をたぐり寄せるための56の習慣

長谷部誠

プロサッカー選手
初の自己啓発書。

誰もが
実践できる
メンタル術!

心は鍛えるものではなく、整えるもの。
いかなる時も安定した心を備えることが、
常に力と結果を出せる秘訣だ。

幻冬舎 
定価(本体1300円+税)