

# 世界のビジネスリーダーが読んでいる 自己啓発本の全系譜

## 自己啓発の教科書

### 禁欲主義からアドラー、引き寄せの法則まで

著者：アナ・カタリーナ・シャフナー／発行：日経ナショナル ジオグラフィック社

日経ナショナル ジオグラフィック社（代表：滝山晋、所在地：東京都港区虎ノ門）は、

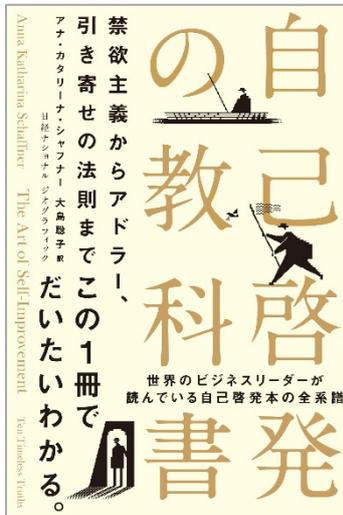
『自己啓発の教科書 禁欲主義からアドラー、引き寄せの法則まで』を4月25日（月）に発行しました。

本書は、世界のビジネスリーダーが読んでいる自己啓発本、数百冊を読み込んだ著者が、核となる考え方を10パターンに整理。100冊以上を例に挙げながら、自己啓発本の全系譜を解説したビジネス書です。

いまや自己啓発は市場規模数十億ドルに育った世界的な産業です。しかし、自己啓発とは今にはじまった現象ではなく、何千年もの長い歴史の中で、哲学者や賢者、神学者たちが、良い人生とは何かを考え、それを実現するための戦略を練ってきました。

「7つの習慣」「生き抜くための12のルール」「嫌われる勇気」「やり抜く力 GRIT」「人生がときめく片づけの魔法」ほか、世界的ベストセラーの自己啓発本から、時代を超えて今なお有益であり続ける10の自己改善策を紹介。それらが文化や時代を超えて、どのように進化してきたのか、そして、なぜ、今も私たちの心に響き続けているのかを明らかにしています。

ビジネスパーソンだけでなく、向上の可能性を信じるすべての人に贈る、究極の自己啓発本です。



## 自己啓発の教科書

### 禁欲主義からアドラー、引き寄せの法則まで

アナ・カタリーナ・シャフナー 著／大島聡子 訳／2022年4月25日発行／  
定価 2,200円（10%税込）／336ページ／四六判／ソフトカバー／日経ナ  
ショナル ジオグラフィック社 発行

#### 【目次】

第1章 自分を知る	第7章 想像力を働かせる
第2章 心をコントロールする	第8章 やり抜く
第3章 手放す	第9章 共感する
第4章 善良になる	第10章 今を生きる
第5章 謙虚になる	あとがき
第6章 シンプルに生きる	謝辞／注釈／索引

商品のご案内

<https://nationalgeographic.jp/atcl/product/22/032400010/>

Amazon

<https://www.amazon.co.jp/dp/4863135270>

楽天ブックス

<https://books.rakuten.co.jp/rb/17105371/>

- 世界のビジネスリーダーが読んでいる自己啓発本100冊以上を解説！
- 核となる考え方を10パターンに整理して分かりやすく紹介！自己啓発本の系譜がこれ一冊でわかる！
- ビジネスパーソンだけでなく、向上心を持つあらゆる人たちに贈る究極の自己啓発本！