

2026年5月17日刊行 新刊のご案内

人文・自己啓発
ご担当者様

もう、苦しまなくていい！
—エゴと執着をリセットする最高の習慣—

【定価】1700円（+税）【体裁】四六判/256頁/並製【版元】めでいあ森

いつも大変お世話になっております。

このたび、『もう、苦しまなくていい！ エゴと執着をリセットする最高の習慣』を刊行いたします。「頑張っても、成功しても、なぜか消えない不安」その正体は、努力不足ではなく、“エゴによる自動反応”にある。本書は、その構造を解き明かし、誰でも「今ここ」から実践できる方法を提示する注目の一冊です。

読売新聞全国版にて4回広告掲載
東京新聞・中日新聞・新潟日報にも広告掲載予定



■ 本書のポイント

- 不安の原因を「エゴ」として明確化
- 思考に振り回されない実践法を提示
- 「今ここ」に戻るためのシンプルなトレーニング
- 読むだけでなく、“体験できる”構成

■ 内容紹介

著者は、兄の死をきっかけに「なぜ人は苦しむのか」という問いを抱え続けてきました。そして、事業の成功と挫折、ホームレス生活、再びの成功—。人生の両極を経験する中で、たどりついた結論は、「人を苦しめているのは、現実ではなく思考である」というシンプルな真実でした。体験と理論と実践が1冊になった「思考に振り回されない生き方」を身につけるための実践書です。

■ 注目ポイント

10万人が支持したYouTube「悟りTV」待望の書籍化。“思考(エゴ)から自由になる”というテーマで、不安や自己否定に悩む視聴者層の共感を集めてきた自己啓発・メンタル分野で注目のコンテンツ。

■ 著者

杉崎仁志（すぎざき ひとし） 株式会社ロイヤルシティ代表取締役。1962年東京生まれ。実業家として独自の成功理論を確立し、多くの人の目標達成・自己実現を支援。社会的成功の中で人生の本質を問い、仏教思想や瞑想を長年探究。現在は、誰もが心穏やかに生きるための実践的な智慧を伝えている。

申 込 書	貴店名・帳合	部	もう、苦しまなくていい！ エゴと執着をリセットする最高の習慣 杉崎仁志 定価 1700円（+税） ISBN 978-4-910233-26-0 C0010

発行・発売 株式会社めでいあ森

102-0074 東京都千代田区九段南 1-5-6 りそな九段ビル5F TEL 03-6869-3426

ご注文は JRC へ FAX 03-3294-2177

JRC 経由で全ての取次店への出荷が可能です。 TEL 03-5283-2230