



秋のおすすめ書籍3選

book



DOKUSYO COACHING

SATOMI MIZUNO

2022

「STRESS FREE」 オリヴィア・リームス 著



ストレスフリーになるためには？

「先延ばし」「マイナス思考」「逆境」
全てストレスになる。

でも私たちから、100%
ストレスをなくすことは不可能。

では一体どうしたら？

ケンブリッジ大学で不安や抑うつについて研究する
著者が、その方法について教えてくれる。

“嫌な感情よりも、願望に意識を向ける”
“下手にやる”
“環境を変える”

など、すぐに実践できる方法が満載。



「限りある時間の使い方」 オリバー・バークマン 著



人生80歳まで生きると、与えられた時間は4000週。

こなすための人生か。味わうための人生か。

アメリカのベストセラー作家の書いた
「新しい時間の使い方」

時間のコスパを上げるためには？

- 1、自分の限界を認める
- 2、落とす役割を決める
- 3、スマホに逃げない

最も重要なこと。

「早くこの不快さから抜け出したい
簡単に抜け出せる方法はないか、魔法の解決策はないか、
と求め続けることをやめる」



「メタバースとWeb3」 國光宏尚 著



これから20年の間に起こる変化。

私たちの生活を変えていくもの
「メタバースとWeb3」

2022年は、DAOの年になると著者は確信している。

DAOとは、「自律分散型組織」を意味する。

例えば、ビットコインやイーサリアム。

これまでのWeb2.0（中央集権型）で、
オーナーシップがごく一部のベンチャーキャピタルに
偏っていた。

これからの時代は、一人一人が自由を教授できる社会に
なっていく。

メタバースとWeb3によって、複数の外見、複数の性格、
複数のコミュニティに所属することも可能になるが、
貧富の差も開いていく。

これからの20年を自由に生きていくための新しい生活の指南書。

