

女性向け新刊書籍のご案内

『自分らしくライフバランスを手に入れる』

小倉美紀(著)・ファーストプレス刊

「人生のバランスがくずれていて」「このままじゃいけない」けれど「どうしたらいいかわからない」女性たちに向けて、いままでだれも教えてくれなかった新しいライフバランスの考え方や、それを楽に手に入れるための新しい知恵を提唱する本を出版いたしました。

本書の紹介 ~ 無理せず、気負わず、がんばりすぎず

ライフバランスとは、仕事とプライベートだけではない、もっとたくさんのものを同時に手に入れてもいい時代。そんな自分らしいライフバランスを自分らしく手に入れるのは、本当はもっとシンプルであっていい。この本には、だれかと自分を比べて焦ったり、自己嫌悪したり、自信をなくしたりしている女性たちの背中を押してくれるメッセージがたくさん詰まっています。従来のバランスに対する感覚と考え方を完全に変わってくれる一冊です。

著者プロフィール ~ 小倉美紀 海外でも活躍中のエナジー・コーチ

1993年アメリカの大学卒業後、東京で外資系コンサルティング会社に勤務。1997年ドイツへ引越し、国際人事分野に従事。その後、現地で転職・リストラに遭うが同時にコーチとして活動、欧州を中心にアメリカ大使館などで女性向けのセミナーを開催。2006年1月ドイツ・フランクフルトより拠点を東京に移し、「女性の元気とハッピーを応援する」をテーマに執筆・セミナー活動を展開中。セミナーはあたたかく楽しい雰囲気、短時間で参加者が元気になると評判。日本でもすでにファンが急増中。

『Miki Ogura の元気が出る！前向きライフコーチング』ブログ：<http://blog.livedoor.jp/mikiogura/>
小倉美紀 オフィシャルHP：www.mikiogura.com

書籍データ ~ 早くもアマゾンベストセラー入り！* (* 2006/11/20 現在)

『自分らしく ライフバランスを 手に入れる』 小倉美紀(著)
定価：1470円(税込) ファーストプレス刊 2006年11月16日初版
四六判 単行本ソフトカバー(208ページ) / ISBN 4-903241-32-7

2007年1月20日(土)出版記念セミナー・パーティを予定しております。
プレス向けご招待状をお送りしますので、ご希望の場合はお問い合わせください。

このリリースに関するご質問、本の紹介、取材・インタビューなどへのお問い合わせ先：
小倉美紀 miki@mikiogura.com Tel: 090-2433-2721 / Tel/Fax: 03-3850-3005