

Mindfulness
Practice for Facing
Death



「死」と 向き合うための マインドフルネス 実践



マインドフルネス
総合研究所代表

大田健次郎

人はいつか必ず死を迎える。
それまでどう生きるか——。

25年にわたってうつに悩む人たちを
救ってきた著者が伝える
もっとも深いマインドフルネス。

ここからを
力強く生きる
ための12の
レッスン