



悩みにふりまわされてしんどいあなたへ 幸せになるためのいちばんやさしいメンタルトレーニング

志村祥瑚

セブン

セブン & アイ出版

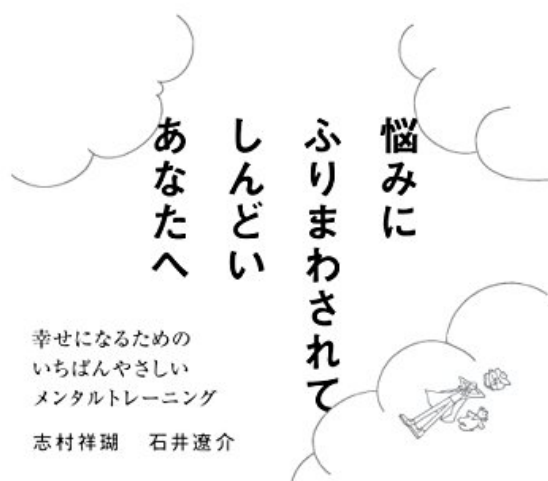
Kindle本(キンドル)

ページ数:202ページ

電子書籍

発売日:[平成30年]2018年4月27日(金曜日)
113日[約3ヵ月と23日]前です

リリース日:[平成30年]2018年5月18日(金曜日)
92日[約3ヵ月と2日]前です



自分の悩みは
すべて自分で解決できるんだ。

体験者から感謝の声、殺到!!

エクササイズを終えたとき、
何かが変わったわけではないのに
心がラクになったから、とても不思議。
(30代・女性)

アメリカの医療現場で
実践されている
最先端の精神医学・認知行動療法
ACT
自分の心と向きあうエクササイズ付

(内容紹介より引用)

この商品はタブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。また、文字だけを拡大することや、文字列のハイライト、検索、辞書の参照、引用などの機能が使用できません。

内容紹介

体験者から感謝の声、殺到!

「自分の悩みは、すべて自分で解決できるんだ。」

アメリカの医療現場で実践されている最先端の精神医学・認知行動療法「ACT」を

やさしい言葉でわかりやすく解説した一冊。

本書で紹介する

「幸せになるためのいちばんやさしいメンタルトレーニング」

を実践すれば、

あなたを苦しめていた「思い込み」

がはずれ、

「悩みにとらわれない人生」

への道がひらきます。

- ・悩まないようにしているのに、いつも同じことでぐるぐる悩み続けてしまう
- ・過去の忘れられないツライ出来事を思い出しては、落ち込んでしまう
- ・将来のことが不安になって、毎日が楽しくない
- ・失敗した自分が恥ずかしくて、誰にも会いたくない
- ・どうしても許せない人がいて、イライラがとまらない

もし、あなたがいま悩んでいて、
自分の感情に疲れてしまっていたら、
この本に書かれているエクササイズを少しずつ、試してみてください。
自分で、自分を助けてあげる方法がわかるはずです。

著者について

志村 祥瑚（しむら・しょうご）

医師/マジシャン

慶應義塾大学医学部卒。

日本認知科学研究所代表理事。

幼少期よりマジックを始め、マジックの持つ錯覚や思い込みのメカニズムに興味を持つ。

2012年ラスベガスJr.マジック世界大会クローズアップ部門受賞。

思い込みや先入観に気づき、

豊かな人生を生きられる心の医学に興味を持ち、認知行動療法ACTの研究を始める。

医師として、マジックも使いながら、「思い込み」

や心の問題を楽しくわかりやすく広める活動をしている。

石井 遼介（いしい・りょうすけ）

日本認知科学研究所理事。

慶應義塾大学システムデザイン・マネジメント研究所研究員。

東京大学工学部卒。

在学中から3社を創業。

教育・研修領域、環境領域で、

ひとの認知モデルの理解に基づくメソッドづくり・仕組みづくりを行う。

また、官公庁、大企業、国際組織等とのプロジェクトを主導。

環境領域で手がけたプロジェクトは、数百万人が参加し、

CNN、BBC等のメディアでとりあげられる。

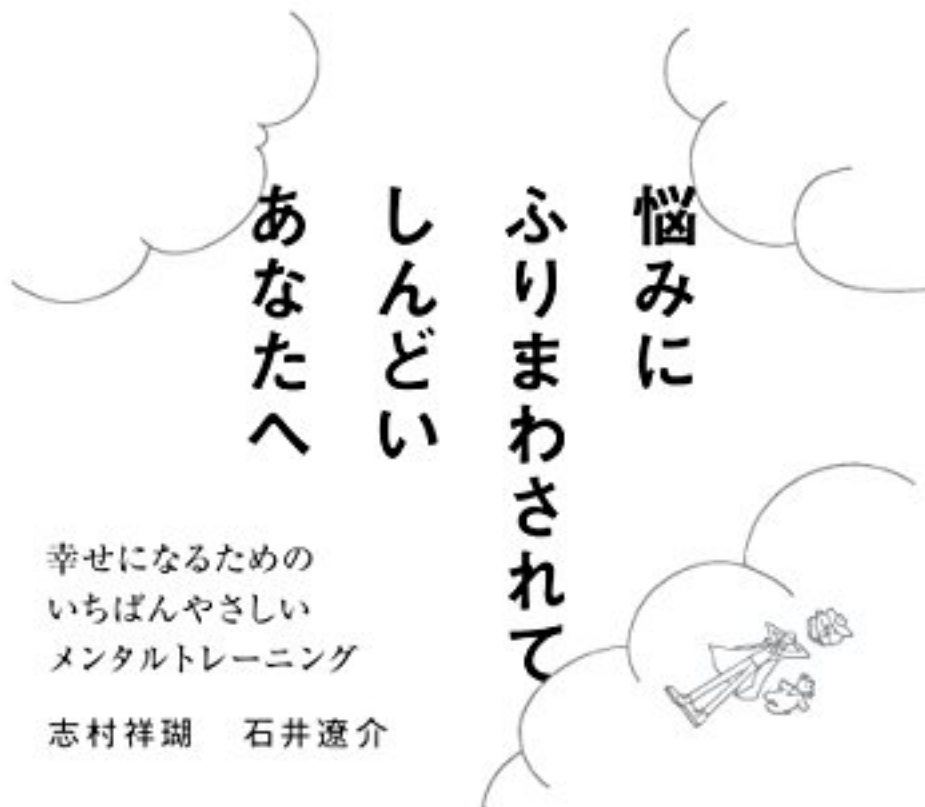
(引用ここまで)

価格について

参考価格 なし

[Amazon.co.jp 価格調査日時 2018年8月16日 7時33分日本時間]

商品画像



自分の悩みは
すべて自分で解決できるんだ。

体験者から感謝の声、殺到!!

エクササイズを終えたとき、
何かが変わったわけではないのに
心がラクになったから、とても不思議。

(30代・女性)

アメリカの医療現場で
実践されている
最先端の精神医学・認知行動療法

ACT

自分の心と向きあうエクササイズ付