



## 超ストレス解消法 イライラが一瞬で消える100の科学的メソッド

鈴木祐

Kindle本(キンドル)

ページ数:355ページ

電子書籍

発売日:[平成30年]2018年5月22日(火曜日)  
210日[約7ヵ月]前です

リリース日:[平成30年]2018年5月22日(火曜日)  
210日[約7ヵ月]前です



(内容紹介より引用)

ハーバード/スタンフォード/ケンブリッジが効果実証!

すべてのメソッドが最先端!!

本書は、世の中に山ほどある

「ストレス解消法」のなかから、本当に効く100のメソッドを厳選してまとめたものです。

いずれのテクニックも、ハーバードやスタンフォードといった一流の研究機関が実証したもののばかり。

欧米の企業や学校などがストレス対策に取り入れ、実際に高い成果を上げている最先端の技法だけをピックアップしました。

もちろん、すべてのテクニックは、著者が自ら個人的にも実践しています。

さらに最終章では、誰にでも取り組めるトレーニングとして体系化しました。

最終章まで実践していただければ、あなたなりのストレスに対応した、あなただけの対策が取れるようになるでしょう。

この本の最終ゴールは、心がどんなダメージを受けても、すぐに立ち直れる無敵のメンタルを手に入れることです。

生きている限り私たちはストレスから逃げられませんが、心の負担が慢性化する前に処理できるようになれば、もはや必要以上のイライラや不安に苦しめられることはなくなります。

コンテンツ(抜粋)

当たり前なのに誰もやらないストレス対策の超基本

なぜか誰もやらないのが不思議な、超基本のストレス対策とは?

どうしてもあなたのストレスが減らない3つの根本原因

---

ストレスの3つの根本原因を押さえて不安とイライラを根こそぎ解決!

根本原因1 思考のアンバランス

根本原因2 栄養のアンバランス

根本原因3 受容のアンバランス

すぐに効いて長く効く! ストレス対策の三種の神器

三種の神器1 呼吸法トレーニング

三種の神器2 エクササイズ

三種の神器3 バイオフィリア

最速でイライラが激減! 18の超時短メンタルトリック

無敵のメンタルを手に入れる! ストレス解消「ゲーム化」ガイド

著者 鈴木 祐(Yu Suzuki)

サイエンスライター。

1976年生まれ。

慶應義塾大学SFC卒。

年に5,000本の科学論文を読み続け、雑誌やウェブで最新の健康科学の執筆を手がけている。

近年では自身のブログ「パレオな男」で健康、科学、心理に関する最新の知見を紹介し続け3年で月間100万PVを達成。

著書に「一生リバウンドしないパレオダイエットの教科書」(扶桑社) / 「服用危険

飲むと寿命が縮む薬・サプリ」(鉄人社)などベストセラー多数

(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12月18日 23時52分日本時間]

## 商品画像

超々々  
ストレス  
解消法

鈴木祐 Suzuki Yu

イライラが一瞬で消える  
100の科学的メソッド

ハーバード  
スタンフォード  
ケンブリッジが  
効果実証  
evidence

すべてのページが最先端