

イライラ・不安が消える！

疲れたところと からだの休め方

未知のウイルスによる自粛、生活様式の変化や、毎日のように「記録的な」「猛烈な」「経験したことがない」という気象・災害が各地で頻発し、人々の「不安」「イライラ」「心配」「悲しみ」はピークを迎えつつあります。

本書ではそんな日々や人生のストレス解消に効果的で、今すぐ実践できる技を紹介します。

呼吸法

エクササイズ

ワーク

瞑想



ストレスがたまっているあなたへ

呼吸法 エクササイズ ワーク 瞑想

だれでも簡単にできる！

自由国民社

この本の使い方

- ・書き込みが出来る項目には鉛筆マークがついています。
- ・どこから読んでもOK！気になった項目から読んでみてください。
- ・たくさんのイラストが挿絵に使われているので、色を塗ることでメンタル向上にも！

青木智恵子【著】

複数のペンネームを持ち、著書20冊以上。『マンガでわかる どんなうつも、絶対よくなる ラクになる！』（すばる舎）など。最前線で活躍している現役医療従事者でもある。



7月30日締切(8月23日発売予定)

疲れたところとからだの休め方

青木智恵子【著】

四六版 288P 本体1500円 9784426126933

貴店番線印

指定

冊