

自信のないあなたのための

# 自己肯定感セラピー

松村有規【著】

1993年より、NLP心理学、前世療法、インナーチャイルドヒーリングを学び、セラピスト資格を取得。夫のカウンセリングを通じて、自己肯定感を高めることの大切さを感じる中で1994年に心理カウンセラーとして開業。

2006年、島根県三瓶山の麓に移住し、自己対話や自然との対話をする中で、オリジナルメソッドとして『自己肯定感セラピー！』を開発、商標権を取得している。

現在は、三瓶と倉敷を中心にカウンセリングを実施するほか、九星を用いた気学教室も開催。セラピストの育成も行っている。

自信のないあなたのための  
自己肯定感  
セラピー

松村有規

たった3つのステップで自己肯定感アップ

あなたに合った嫌な記憶の片づけ方法がきっと見つかります！

STEP3 嫌な出来事の記憶を加工して書きする

STEP2 嫌な出来事の記憶を思い出す

STEP1 視覚・聴覚・身体感覚のどれが優位かを知る

自由国民社

身体感覚優位のKタイプは  
身体がモフモフの毛でおおわれた  
ヒツジのイメージ



感覚優位のAタイプは  
耳が大きくてよく音が聞こえる  
ウサギのイメージ

## STEP1

視覚・聴覚・身体感覚のどれが優位かを知る

\*どの感覚で記憶するかで、嫌な記憶の片づけ方法が異なります。

たった3つのステップで自己肯定感アップ

## STEP2

嫌な出来事の記憶を思い出す



視覚優位のVタイプは  
お目めぼっちりでものがよく見える  
ネコのイメージ

## STEP3

嫌な出来事の記憶を加工して書きする

自分のことが嫌い。自信がない。

周りの人が敵ばかりに思える。

私なんて価値のない人間だ……。

そんなふうに思ってしまうあなたが自分のことが大好きになり、さまざまなことに前向きにチャレンジできるようになるのが「自己肯定感セラピー」です。

貴店番線印

指定

指定締切 5/25 (6/10発売予定)

自信のないあなたのための  
自己肯定感セラピー

四六判 224P 本体1400円 9784426127954 自由国民社