iPhone、iPadブックアプリ 『 元気が出る魔法の言葉 』アプリ ⇒ 言葉の研究科学所長が伝える 【 元気が出る魔法の言葉 】

iPhone、iPadブックアプリ 『 元気が出る魔法の言葉 』アプリ
貴方の生活を今から元気にさせる魔法の言葉が ５４項目
● あなたを励ます魔法の言葉 特集 １１項目
● あなたを励ますテクニック 特集 ９項目
● 自分にやさしくなる 特集 ８項目
● 身体に魔法のパワーを取り入れる 特集 ７項目
● マイナスの縁を切る魔法の言葉 特集 ８項目
● 他人を励ます魔法の言葉 特集 １１項目
⇒ 言葉の研究科学所長が伝える 【 元気が出る魔法の言葉 】

普段の仕事や学校、プライベートで元気が出ない時などありますよね。
無理しして元気を出す必要性はありません。
自分のペースで自分らしく元気を出していきましょう。

ｉＰｈｏｎｅ・ｉＰａｄ 電子書籍
『 元気が出る魔法の言葉 』
出版社 メディアタブレット × アプリ製作会社 株式会社アドベンチャー

ｉＰｈｏｎｅ・ｉＰａｄ電子書籍アプリ 開発社 株式会社アドベンチャー
電子書籍一覧サイト
iPhone電子書籍ランキング1位を獲得したアプリが５５書籍以上あり
http://iphone.adventure-inc.co.jp/

株式会社アドベンチャー
２０１３/２/２６
アップル関連製品のサービスを提供する株式会社アドベンチャー（本社：東京都渋谷区、代表取締役 中村俊一 http://www.adventure-inc.co.jp/
）は、メディアタブレット（本社：東京都渋谷区、 http://www.mediatablet.jp/
）から出版されている「元気が出る魔法の言葉」（著者：望月健太郎）のiPhone、電子書籍アプリ２０１３年２月２５日にiPhone iPadブックとしてアプリをリリースいたしました。

■目次

まえがき
●1章 あなたを励ます魔法の言葉
・1 失敗しても大丈夫 ⇒ 「失敗しても大丈夫」と自分に語りかける
・2 私ならできる ⇒ 不安なときは「私ならできる」と唱える
・3 「あなたのおかげ」を忘れない ⇒
「あなたのおかげ」という感謝の気持ちを自分にもそそぐ
・4 励ます根拠はいらない ⇒ 自分を励ますときは根拠なく励ます
・5 自分を信頼する ⇒ 何はともあれ自分を信頼する

・6 あなたをいつも見ている人がいる ⇒ あなたは決してひとりぼっちではない
・7 がんばった経験を積み重ねる ⇒ がんばった経験はムダにならない
・8 できなくたって、いい ⇒ できないことよりもできることを見つける
・9 全部ほめ言葉に変えて話す ⇒ 自分のことは徹底的にほめ殺す
・10 本当にやりたいことをやる ⇒ 「本当にやりたい」かどうか心に聞いてみる
・11 大丈夫、絶対できる ⇒ 絶対できると信じる、断言する

●2章 あなたを励ますテクニック
・12 願いをかなえる励まし方 ⇒ 理想の自分をとことんつきつめる
・13 目標を定めて励ます ⇒ 目標はできるだけ具体的に描く
・14 ちょっとずつたくさん励ます ⇒ 小刻みな目標をどんどん達成しよう
・15 思いきり大きく励ます ⇒ 何度かに１回は大きな目標にチャレンジする
・16 具体的なイメージを持って励ます ⇒ がんばったことを思い出して自分をほめる
・17 ときには自分へごほうびを ⇒ たまには自分を甘やかす
・18 俯瞰して自分を励ます ⇒ 物事は高いところからながめる
・19 悪い習慣をやめる ⇒ ～しないといけないな、という言うことをまずやめてみる
・20 悪い思い出も捨てる ⇒ いやな思い出はもう「すべて過ぎたこと」

●3章 自分にやさしくなる
・21 自分にやさしくする ⇒ 誰か助けて、と伝えることも時には重要
・22 自分目線を取り戻す ⇒ 私はいま、何がしたいの？ と自分に問いかける
・23 約束は守る ⇒ 決めたことはやり遂げる と心で唱える
・24 ほめられたら受け止める ⇒ 良い言葉をもらったら「ありがとう」と素直に
・25 やりたいことをやる ⇒ やりたいことをやる、と決める
・26 コンプレックスは無いと知る ⇒ これは個性、と言い聞かせる
・27 罪悪感は持たない ⇒ 自分を甘やかすことを恐れない
・28 自分を卑下するのをやめる ⇒ 「どうせ」はやめて自分をほめる

●４章 身体に魔法のパワーを取り入れる
・29 身体と心は以身伝心 ⇒ 心が疲れているときは身体にも栄養を
・30 笑顔にはエネルギーがある ⇒ つらいときこそ無理にでも笑う
・31 身体をほぐすと心もほぐれる ⇒ 緊張しているときは身体を動かしてみる
・32 身体の声を聞こう ⇒ 身体をいやすと心もいやされる
・33 食べ物が身体をつくる ⇒ 旬のものを食べる
・34 「気」の流れを意識する ⇒ リラックスしたいときは気の流れを意識する
・35 よく寝てよく目覚める ⇒ きちんと寝てきちんと起きる努力をする

●５章 マイナスの縁を切る魔法の言葉
・36 いまを大切にする ⇒ 「あのとき」「この先」と考えない
・37 嫌われたって、いい ⇒ 嫌われたって、いいと思いきる
・38 無意味な我慢はすぐやめる ⇒ この我慢には意味がある？ と自分に問う
・39 マイナスのエネルギー源から離れる ⇒ 時には「わたしのために」決断する
・40 時には親からだって離れる ⇒ 私は両親からも自由だ、と肝に銘じる
・41 「忙しい」と言わない ⇒ 忙しいをやめてみる
・42 ひとりでも楽しく生きる ⇒ 私を待っていてくれる人がいる、と思う
・43 悲劇のヒロインにならない ⇒
私は不幸、のかわりに「あの人をよろこばせるにはどうしたら」と考える

●６章 他人を励ます魔法の言葉
・44 誰かを励ます魔法の効果 ⇒ 他人を励ますとあなたの運気もアップする
・45 周囲の人を認める ⇒ 自分がほめてもらいたいときこそ相手をほめる
・46 プラスのエネルギーを注ぐ ⇒ 他人にはプラスのエネルギーをそそぐ
・47 共感が魔法をかける第一歩 ⇒ 「私もそう思う」と共感を表す
・48 人にたよる、力を借りる ⇒ たまには「助けてほしい」と素直に伝える
・49 感謝の気持ちを伝えよう ⇒ つねに「ありがとう」を忘れない
・50 他人に振り回されずに生きる ⇒ いやな言葉にはとらわれない
・51 仲間を大切にする ⇒ 人間関係の苦手意識はまず捨ててみる
・52 家族を大切にする ⇒ 「家族が大事」ということを忘れない
・53 自分で自分を大切にする ⇒ 心の声にふたをするまでに確かめる
・54 誰とも比較しないで生きる ⇒ 「私は私」という魔法の言葉を忘れない
おわりに

■著者 望月健太郎 （言葉の研究科学所長）

■□■□■□■□ 株式会社アドベンチャー 電子書籍ニュース □■□■□■□■

◆iPhoneブックランキング２月２５日１０時 出版社 ブック最高ランク 総合最高ランク◆
２位 東大の先生が実践する確率思考のコツ ぱる出版 最高 ２位
７位 女医から学ぶ魅力が１０倍増すセックス アドレナライズ 最高 １位 総合１位
９位 きっついお仕事 巷に転がるいわくありげな職業 鉄人社 最高 １位
１１位 裏営業テクニック 人を惹きつける最強マニュアル データハウス 最高１１位
１４位 話し方のプロが教える「大事なこと」を伝える技術 日本実業出版社 最高 ６位
１８位 記憶力が強くなる本 第三文明社 最高 ３位
１９位 ３度の飯より雑学大全 シーマ 最高１９位
２２位 有吉弘行 オレは絶対性格悪くない！ 太田出版 最高 ２位 総合２位
２４位 加藤鷹 秘技伝授 ＫＫロングセラーズ 最高 １位 総合１位

・iPhoneブックランキング５０位中１５アプリ １００位中２８アプリがランクイン
・iPad ブックランキング５０位中１０アプリ １００位中２８アプリがランクイン

●株式会社アドベンチャーの実績
★２０１２年度iPhoneブックランキング１位を２２３日獲得 【業界１位】
★２０１２年度iPhone総合ランキング１位獲得日数 ６４日獲得 【業界１位】
★２０１２年度アンドロイドコミックアプリ ランキング１位獲得日数２００日越え 【業界１位】
★２０１２年度iPhoneブックランキングで４月６日まで１位を４２日間継続獲得 【業界１位】
★「AppStoreが選ぶBEST2012」電子書籍ランキングで表彰された７つのうち１位～６位を独占【業界１位】
★iPhoneブックランキング１位獲得タイトル数は５５本以上 【業界１位】
★iPhone iPad電子書籍アプリが累計ダウンロード数で３００万ダウンロード突破 【業界１位】

●新着 iPhone iPad電子書籍アプリ

・自分の仕事スタイルを自分でデザインしよう　２月２５日リリース
・元気が出る魔法の言葉　２月２５日リリース
・本当にあったとんでもクレーム100連発　２月２５日リリース
・賞味期限なしの雑学大全　２月２１日リリース
・東大の先生が実践する確率思考のコツ　２月１８日リリース
・裏営業テクニック　人を惹きつける最強マニュアル　２月１４日リリース
・３度の飯より雑学大全　２月１４日リリース
・話し方のプロが教える「大事なこと」を伝える技術　２月１３日リリース
・ちょっとの「気づき」であなたが変わる　２月１２日リリース
・モテるためのリアル恋愛白書２０１３　２月　７日リリース
・ニッポン犯罪狂時代　２月　５日リリース
・記憶力が強くなる本　２月　５日リリース
・ガンディー　魂の言葉 170編　２月　４日リリース
・大人も知らない!? 雑学100　２月　４日リリース
・きっついお仕事 巷に転がるいわくありげな職業　２月　１日リリース
・松下幸之助「商売戦術三十カ条」　１月３１日リリース
・女のからだのナゾ　１月３１日リリース
・デキる男の「人を動かす心理学」　１月２９日リリース

――――――■当プレスに関するお問い合わせ先――――――
社　名　：　株式会社アドベンチャー
ＵＲＬ　：　http://www.adventure-inc.co.jp/
所　在　地　：　〒150-0002 東京都渋谷区3-15-3 土屋渋谷ビル 5階
ＴＥＬ　：　03-5774-5775
代　表　者　：　中村 俊一
ＭＡＩＬ　：　t-nishikawa@adventure-inc.co.jp
担　当　者　：担　当　者　：　西川剛司
担　当　者ツイッター：　@adv_iPhone https://twitter.com/adv_iPhone

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com