自分自身の癒し方を知っていますか？◆AppStore,iPhoneアプリ,『こころのパワーの取り戻し方』85円キャンペーン◆

株式会社ユナイテッド・ブックス（本社：東京都新宿区、取締役社長 神澤享裕
http://www.unitedbooks.co.jp
）は、『こころのパワーの取り戻し方』をiPhoneアプリ、カードブックとしてAppStore より
2012年5月17日 リリースしました。
5/25までキャンペーンとして85円で提供します。

facebookページ
http://on.fb.me/HN9I2d

iTunesStoreリンク
http://bit.ly/J87Q0f

★お肌のお手入れをするように、クヨクヨ・イライラ・モヤモヤにさらされたこころのお手入れも毎日してあげましょう!

「今ひとつ毎日が晴れ晴れしない」
「ウツウツしていて、楽しくパワフルに過ごせない」

……と、気がかりなことを引きずって、重たい気分で毎日を過ごしていませんか?

本アプリでは、あなたの憂うつ気分を、
・「疲れの憂うつ」
・「焦りの憂うつ」
・「不安の憂うつ」
・「抑圧の憂うつ」
・「人間関係の憂うつ」
の5種類に分けて、種類別に憂うつ気分を晴らすアドバイスを紹介します。

ストレス社会でしあわせな人生を手に入れるには、自分で自分のこころのケアをできるようになることが必須。
あなたも、あなた自身で自分のこころのパワーを取り戻してください!

●目次

00 はじめに

●序の章
01 あなたの憂うつ気分はどれ?
02 自分の憂うつについて知る

●第1章

03 ~キーワードは「癒し」~
04 脳(=心)が癒され、元気になる食べ物を1週間続けよう
05 体と心を癒すために、何をどれだけ食べればいいの?
06 ちゃんと食べている人は、体も心も強い
07 正しく眠って、脳をメンテナンス&癒しましょう
08 正しく眠るための法則とは?
09 「変化」を一時ストップして、心の疲労を癒そう
10 「疲れの憂うつ」の人は、余分な変化は慎むべし
11 癒しの「ここち運動」をしてみよう
12 アンチ憂うつ効果のある、癒し系「ここち運動」
13 自分を癒すための、「本当の休み」をとろう
14 おすすめ・自分を癒す「本当の休み」のとり方
15 エネルギーが必要なコミュニケーションを休む

●第2章
16 ~キーワードは「スローダウンしてみる」~
17 シミュレーションして、スローダウンしよう
→など、全18項目

●第3章
33 ~キーワードは「行動してみる」です~
34 何が自分を不安にしているのか? まずは不安の正体さがし行動をしよう
35 「塊ほぐし質問」1~3
36 不安の正体に対して、「1割だけ減らし行動」を考えよう
→など、全15項目

●第4章 ~キーワードは「トライアルしてみる」~
→全13項目

●第5章 ~キーワードは「他者を手放す」~
→全14項目

■著者:奥田弘美
精神科医師&執筆家

神奈川県の二か所の病院で臨床医をしながら、執筆、講演など幅広く活動している。

現在、精神科医として臨床に従事しながら、作家としても幅広く活躍。医療コミュニケーション改善や、ダイエット、メンタルヘルスケア、女性サポートや子育てをテーマとして、文筆、講演、セミナー活動を行なっている。
女性誌、健康関連誌を中心に連載、監修、コメント提供も多数。
官公庁関係、医療機関、一般企業からのコミュニケーションやメンタルヘルスケア研修も数多く依頼され、実施。

現代人に向けた心身のセルフケア法は、わかりやすく実践的と雑誌などのメディアでも好評。

著書多数。

★★ ユナイテッド・ブックス他のiPhoneアプリ NEWリリース ★★★
5/17『こころのパワーの取り戻し方』奥田弘美 著
5/16『幸せな宝地図であなたの夢がかなう』望月俊孝 著
5/10『ココロが軽くなる30のメッセージ
人生は、失敗するからうまくいく』ジェームズ・アレン 著
5/4 『世界の旅客機 Top45』谷川 一巳 著
5/1 『なぜ、この国は儲からなくなったのか?』長野 慶太 著
4/28『今さら聞けない 2つの違い86 ウンチクの死角編』
4/28『今さら聞けない 2つの違い86 物知りの盲点編』
4/19『図解 日本書紀』監修 多田 元
4/11『世界No.2セールスウーマンが教える 営業のビタミン プラス・アルファ
「売れる人間力」がつく法則』和田裕美 著
4/11『明日が変わる30 のメッセージ 人生は、
うまくいくようになっている』ジェームズ・アレン 著
4/10『図解 古事記』監修 多田 元
4/4 『健康知識は誤解ばかり編 常識のウソ』
4/4 『雑学は間違いだらけ編 常識のウソ』
3/30『仕事が速くなるプロの整理術 ロジカル仕事術編』吉越浩一郎 著
3/30『仕事が速くなるプロの整理術 書類整理術編』吉越浩一郎 著
3/29『会社を踏み台にして昇る人踏み台にされて終わる人』夏川賀央 著
3/16『一瞬でデキる奴になる！ 26の心理テクニック――即席の自己演出術』 内藤誼人 著
3/13『一瞬でデキる奴になる！ 22の心理テクニック――弱者の交渉術』 内藤誼人 著
3/13『モテる男が地道にやっていること60』 織田隼人 著
3/5 『漫画家が書いた 人物からわかる「旧約聖書」』ケリー篠沢 著

【本件に関するお問い合わせ】

■株式会社ユナイテッド・ブックス
■〒160-0016 東京都新宿区信濃町3-1-303
■担当 ： 梁川憲太郎（やながわけんたろう）
■ＴＥＬ ： 03-6457-8112
■ＦＡＸ ： 03-3355-1333
■E-mail ： k.yanagawa@unitedbooks.co.jp
■ＵＲＬ ： http://www.unitedbooks.co.jp

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