“やる気”UP術編、ココロ“癒し”術編、同時リリース！◆AppStore
iPhoneアプリ『30秒「脳内」トレーニング』著：西村克己◆気持ちや考え方は脳内物質を理解することでコントロールできる！

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、『30秒「脳内」トレーニング』
「“やる気”UP術編」「ココロ“癒し”術編」著：西村克己をiPhoneアプリ、カードブックとしてAppStore より2012年5月29日 リリースしました。

facebookページ
http://on.fb.me/HN9I2d

iTunesStoreリンク

「“やる気”UP術編」
http://p.tl/Rxeq

「ココロ“癒し”術編」
http://p.tl/Obmo

★プラス発想★集中力★記憶力 は「脳内物質」で決まっています!

わたしたちの気持ちや考え方を支配している脳内物質のメカニズムを理解し、コントロールすることで仕事のやる気や生産性がアップ!

さらに健康で有意義な生活を送るヒントにもなります!

※ 押さえておきたい主な脳内物質5種
(1)ノルアドレナリン…怒り、怯え、ストレス
(2)ドーパミン …快感、やる気、記憶
(3)セロトニン …幸せ、癒し、愛
(4)βエンドルフィン…リラックス、はまる、落ち着く(脳内麻薬)
(5)GABA …我慢、切り替え、抑制

本アプリは、すぐに活用できる実践的なノウハウ書です!

・「精神的に追い込まれている」
・「能率が上がらない」
・「どうしてもマイナス思考になっている」
・「集中できない」
・「記憶力が落ちている気がする」

・「疲れが取れない」
・「頭が働かない。アイデアが出ない」
・「気持ちの切替えがうまくいかない」

など、さまざまな問題に直面した時の打開策に、
脳内物質ををコントロールすることを初めてみませんか?

≪目次≫

「“やる気”UP術編」
はじめに
序章 ＊ 脳内物質の分泌メカニズムを知ろう
第1章 ＊ プラス発想のレッスン
第2章 ＊ 集中力のレッスン
第3章 ＊ 記憶力のレッスン

「ココロ“癒し”術編」
はじめに
●第1章 ＊ アイデア出しのレッスン
●第2章 ＊ 気持ちの切り換えのレッスン
●第3章 ＊ 疲労回復のレッスン
●第4章 ＊ 人生を楽しむレッスン

■著者:西村 克己

著書
「1分間ドラッカー 最高の成果を生み出す77の原則」
「20代で身につけたい 論理的な考え方」
「困った部下を戦力化する45の即効スキル」
など、戦略思考、ロジカルシンキング、プロジェクトマネジメントなどの専門分野を中心に80冊以上

AppStoreで著者の下記アプリが好評リリース中!
「超「高速」仕事術 TimeHacks編」ブック最高2位
「超「高速」仕事術 思考Hacks編」ブック最高3位

★★★ ユナイテッド・ブックス他のiPhoneアプリ NEWリリース ★★★
5/23『超「高速」仕事術 思考Hacks編』西村克己 著
5/23『超「高速」仕事術 TimesHacks編』西村克己 著
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のメッセーシ゛
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

【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