iPhone,iPad書籍アプリ『驚く程ストレスが消える！メンタフダイアリー』の
リリース記念キャンペーンを行います！期間限定12月10日(月)まで定価1200円→85円 92%OFF!

株式会社エムアンドティーティー（代表取締役：井藤三知子）はiPhone,iPad書籍として
『驚く程ストレスが消える！メンタフダイアリー』の配信開始を発表致します。
リリースを記念しまして、期間限定にてリリースキャンペーンを行います。
12月10日(月)　まで 定価1200円→85円の92%OFF！！

タイトル：『驚く程ストレスが消える！メンタフダイアリー』
カテゴリ：ブック
リリース：2012年12月4日(火)
価格　：定価1200円(特別価格85円)

◆リンク
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/UlhpPj

・Android版⇒http://bit.ly/Yxri2S

Android版もGooglePlayにて好評配信中！

・・・・・・・・・・・・・・
驚く程ストレスが消える！ストレス解消術！
メンタフダイアリーを、あなたも実践してみませんか？

お悩み解決や、ダイエット・禁煙に「メンタフダイアリー」が効きます！

アメリカで保険医療の対象である「認知療法」の考え方を応用し、
有効性が証明されている、今話題の心理療法！
「毎日を気持ちよく過ごすための日記型メンタルトレーニング」！

ストレスを溜めない考え方、発想が無理なく自然と身に付く！
「お悩み」の大部分は、自分の考え方の癖を修正することで解決できます。
「メンタフダイアリー」は、あなたの考え方を理解し、柔軟に変えていくための、お助けツールです！

・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【メンタフとは…？】

『メンタルタフネス＝ストレス耐性』のことです。

メンタフをアップさせれば、悩みはたちまち解決します!!

メンタフダイアリーは心理療法の中でも有効性が証明されており、アメリカで保険医療の対象にもなっている「認知療法」の考え方を応用しています。
どんな人でも「物事の考え方や捉え方に」癖があるものですが、認知療法ではまず自分の考え方の癖に気づき、ほかの考え方もあることに目を向けます。
この物事の考え方や捉え方の選択肢を増やす訓練により、あなたがいつも陥ってしまう嫌なパターンから抜け出すことを目指しています。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【こんなあなたにオススメ】
仕事、恋愛、育児、上司、部下、同僚、ご近所付き合い、親戚付き合い、嫁姑、転職、などのお悩みを抱えているあなたに。ダイエット、禁煙、などに挑戦したいあなたに。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・

◆もくじ

◇はじめに

◇プロローグ 心の動きに敏感になろう

・心の奥深さを知っていますか？

・心のクセを改善するには？

・自分１人で心のクセを直す方法とは？

◇Chapter1 なぜ、物事はうまくいかないのか

・心と体の深いカンケイ

・ストレスってなんだろう？

・体調不良の陰にひそむストレス

・いいストレスと悪いストレス

・ストレスに対して柔軟に対応できますか？

・あなたの心の柔軟さはどのくらい？

・心を壊すキケンな考え方

◇Chapter2 心をラクにするということ

・心のメカニズムを知ろう

・自分を苦しめる考え方はなぜ起こる？

・悪い思考(IB)からよい思考(RB)へと切り替えよう

・非合理的な思考パターンを知る練習

・ケースの解説 つらいときは、どんなとき？

・「認知の歪み」を修正する７つのステップ

◇Column

・ポジティブな面に注目する
アプリシアティブ・インクワイヤリー

◇Chapter3 メンタフダイアリーのつけ方

・さあ、メンタフダイアリーを書いてみよう

・メンタフダイアリーで分類している主な思考パターン

・オンライン版メンタフダイアリーの利用のしかた

◇Chapter4 メンタフダイアリーで悩みを解決する

・メンタフダイアリーの読み方

・仕事に関する悩み① 仕事をする気になれない

・仕事に関する悩み② 仕事が減らない

・仕事に関する悩み③ 残業が続く

・職場に関する悩み① マジ切れた

・職場に関する悩み② 出先でのクレーム

・職場に関する悩み③ 効率が悪すぎる

・職場の人間関係に関する悩み① 会社を辞めたいぐらい悩んでます

・職場の人間関係に関する悩み② 社内の派閥に巻き込まれる

・職場の人間関係に関する悩み③ 怒られてばかりいます

・プライベートな人間関係に関する悩み① 最近、眠れない

・プライベートな人間関係に関する悩み② 浮気されていた

・プライベートな人間関係に関する悩み③ 太った、と友達に言われた

・モチベーション(やる気、不安)の悩み① とにかく怒りまくった

・モチベーション(やる気、不安)の悩み② だれも私を相手にしてくれない

・モチベーション(やる気、不安)の悩み③ 人と話すのが苦手

・ライフスタイル(依存、悪癖、習慣)の悩み① ネット中毒

・ライフスタイル(依存、悪癖、習慣)の悩み② ギャンブルに依存

・ライフスタイル(依存、悪癖、習慣)の悩み③ 禁煙ができない

・その他の悩み① 非常識な営業マンに疲れる

・その他の悩み② おかしなメール

・その他の悩み③ 休みの日、家はうんざり

◇Column

・増える「職場のストレス」

・気軽に試せるお手軽ストレス解消法

・「サンキュウ」のススメ

・心の声を聴いてますか？

・依存する心のしくみ

・ワークライフバランスをマネジメントする

◇Chapter5 メンタフダイアリーをつけてみる

・悩み・気分別ダイアリー活用のコツ

・落ち込んでいるとき

・イライラするとき

・悲しいとき

・恐怖に思うとき

・うれしいとき

◇エピローグ ダイアリーをふだんの生活にも取り入れる

・ダイアリーの発想転換で新しい人生を手に入れよう

・アクションプランと目標設定

・他人やパートナーとダイアリーを交換する

・生活での優先順位を一覧にして感情の変化との関連を探る

※本書で紹介する「メンタフダイアリー」はだれでも気軽に利用できます。
ただし、いま医師、臨床心理士、カウンセラーといった専門家と
定期的に面談をしている方、うつ病やそのほか治療が必要と診断された方、
その回復期にある方は、担当している専門家や主治医の指導のもとでご利用ください。

◆著者情報
渡部卓（ わたなべたかし）

1956年、神奈川県生まれ。
早稲田大学政経学部卒。
米国ノースウェスタン大学ケロッグ経営大学院卒(MBA)。
米国コーネル大学産業労使関係学部単位取得。
モービル石油、ペプシコ、AOL、シスコ･システムズなどで事業部長、本部長職(米国本社勤務を含む)などを経て㈱ネットエイジにcooとして入社。
2003年、㈱ライフバランスマネジメントを設立する。
現在、同社代表取締役社長。
ストレスマネジメント、メンタルヘルスに関する予防ツールMTOPの開発や、コンサルティング、各種研修･講演を行なう。
著書に『会社のストレスに負けない本』(大和書房)がある。
早稲田大学理工学部講師、JAD公認コーチング･メンター、産業カウンセラー、心理相談員。
日本産業カウンセリング学会、日本産業ストレス学会、日本認知行動療法学会、日本心身医学会、日本うつ病学会、国際EAP協会所属。

【㈱ライフバランスマネジメント】
http://www.lifebalance.co.jp/

【メンタフダイアリー】
http://www.mtop.jp/diary

◆おすすめアプリ

『1日5分で元気になる！催眠療法』

・iPhone版 ⇒http://bit.ly/T2uiBn
・Android版⇒http://bit.ly/RqPTw2

『競馬のツボ～上達の秘訣と攻略のヒント～』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/Onu2eB
・Android版⇒http://bit.ly/QHiaSV

『ナンパの作法』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/UGKYtF
・Android版⇒http://bit.ly/PtUVJP

『デキる人が実行する！報・連・相』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/PnqtnU
・Android版⇒http://bit.ly/OGu4Nw

『大失業時代に職をみつける』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/PPMFZe
・Android版⇒http://bit.ly/WgtqcK

『図解 伝わるように「話せる力」』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/Ps1YaG
・Android版⇒http://bit.ly/RLvDdV

『リーダーの修業ノート あのとき、僕を奮わせた言葉』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/XNMGwH
・Android版⇒http://bit.ly/SV1rP8

『ものの言い方ひとつで幸せになる大人の心理術』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/WZFUWI
・Android版⇒http://bit.ly/VqbibI

『入社3年目までの習慣で、人生の7割は決まる』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/TrhJOI
・Android版⇒http://bit.ly/PPIzA9

『「そうじ力」で売上アップ！！～成功に導く空間づくり～』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/TqOrh8
・Android版⇒http://bit.ly/PuJR3I

『競馬のツボ2 ～勝ち負けの理由とレースの考え方～』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/RPQRph
・Android版⇒http://bit.ly/WZHOBF

『いま家族でできる！「除染」マニュアル』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/TY6HMh
・Android版⇒http://bit.ly/PndeUi

『本当にあった!?超常現象スペシャル』

・iPhone版 ⇒http://bit.ly/UmKjmc
・Android版⇒http://bit.ly/Tx7Egt

『「自分の時間」のつかい方』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/UqPU9c
・Android版⇒http://bit.ly/Ur6jdH

『あしたからの仕事が楽しくなる小さな習慣』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/YxRPwZ
・Android版⇒http://bit.ly/TB7jIY

『源氏物語～全篇～』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/VA56Op
・Android版⇒http://bit.ly/OHicr1

『1万人が選んだ感動の名作集！宮沢賢治』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/PPpFtk
・Android版⇒http://bit.ly/SV1hr6

『1万人が選んだ感動の名作集！夏目漱石』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/Zypxiw
・Android版⇒http://bit.ly/ZygL42

『1万人が選んだ感動の名作集！太宰治』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/UbEjuG
・Android版⇒http://bit.ly/UbLOwP

『武士道』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/UqQ5kK
・Android版⇒http://bit.ly/UqTcJu

『1万人が選んだ感動の名作集！芥川龍之介』
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/TB7Avr

◆当プレスに関するお問い合わせ先
株式会社 エムアンドティーティー
沖縄支社 電子書籍事業部
ＵＲＬ :http://m-tt.jp
ＴＥＬ : 098-861-0576
ＭＡＩＬ : r.morimoto@m-tt.jp
facebook:http://on.fb.me/OYxrLn
担 当 :森本

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