

「もっと頑張らないと」「私なんて……」と思うのは、ココロちゃんと仲が悪いから

しんどい心がラクになる ココロちゃんの トリセツ 取扱説明書

2021年
12月15日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は古山有則著『しんどい心がラクになる ココロちゃんの取扱説明書(トリセツ)』を2021年12月15日(水)に刊行いたします。

ココロちゃんと仲良くなるための方法を具体的に紹介

自分の気持ちを大切にしていますか? 「もっと頑張らないと」「私なんて……」と思うのはあなたの心に住むココロちゃんと仲が悪いから!?

本書はInstagramで9万人超のフォロワーを持つ人気メンタルトレーナーの著者が、ココロちゃんの性格や性質を解説するとともにココロちゃんと仲良くなる方法をご紹介します。

年末年始は、なにかと忙しい時期、ココロちゃんもお疲れで傷ついているかもしれません。ぜひ、そんな時に、読んでいただきたい一冊です。

しんどい心がラクになる
タイトル: ココロちゃんの取扱説明書(トリセツ)

ページ数: 256ページ

著者: 古山有則

価格: 1,540円(10%税込)

発売日: 2021年12月15日

ISBN: 978-4-86667-319-6

【目次】

Part1 思考

Part4 習慣

Part2 口癖

Part5 ワーク

Part3 道具・持ち物

ココロちゃんの本棚

【著者プロフィール】

古山有則(こやま・あきのり)

メンタルトレーナー。茨城県土浦市生まれ。大学院修了後、相続専門税理士法人に勤め、燃え尽き症候群、円形脱毛症をきっかけに、自己肯定感が低い自分に気づき、自己肯定感を高める方法を模索。やがて独立し、自身の経験から独自のメソッドを生み出し、Instagramで毎日メッセージを発信したところ、注目を集め、現在、約9万人のフォロワーに支持されている。現在は、「古山塾」を運営し、電話、対面、note、オンラインサロン、SNSなどを通して、メンタルトレーナーとしてクライアントの相談に乗っている。著書に、『嫌いな人がいる人へ』(KADOKAWA)、『「孤独ちゃん」と仲良くする方法』(大和出版)などがある。





ココロちゃんは、いじめられることが大キライです。

ココロちゃんをいじめないようにするのではなく、ココロちゃんをいじめないためには親友思考を取り入れましょう。

もし、あなたが失敗した時にココロちゃんをいじめていたとしたら、「この場合、親友に対してだったらなんとかな？」と繰り返し、意識して親友思考を取り入れましょう。

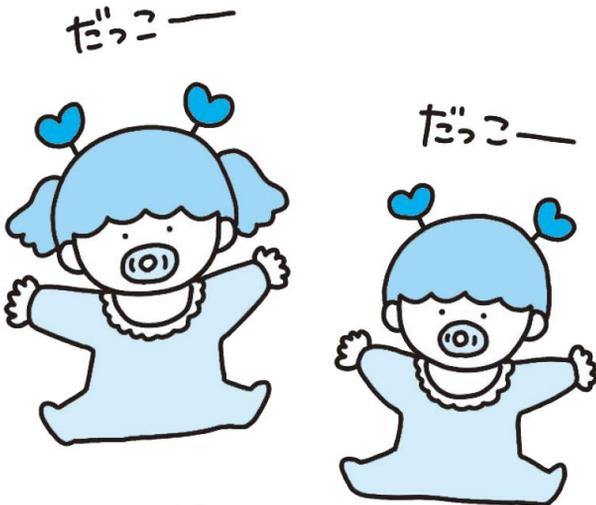


ココロちゃんの主食は、言葉です。

ココロちゃんは、どれだけ小さな声でも、たとえ独り言だったとしても、あなたが発しているすべての言葉をきちんと聞いています。

後ろ向きな言葉の積み重ねは、長期的に自分自身を苦しめます。今すぐ栄養満点の前向きな言葉をプレゼントしてあげてください。

栄養満点の言葉を与えれば与えるほどココロちゃんは笑顔になって、あなたはどんどんココロちゃんと仲良くなることができるのです。



ココロちゃんは、甘えん坊です。

ココロちゃんは甘えん坊なので、定期的に甘えさせてあげることが必要です。ココロちゃんを甘えさせてあげ方の1つに、ご褒美があります。

これは決してココロちゃんを甘やかしているわけではありません。ココロちゃんを甘えさせて、ココロちゃんにエネルギーをチャージしているのです。

値段が高いものである必要はありません。ただ、せっかくのご褒美ですからココロちゃんが喜ぶことをしてみましょう。

イラスト:さかもとこのみ

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣 (フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階