

人文書 ご担当者様
心理学書 ご担当者様
自己啓発書 ご担当者様

北大路書房 ニュース

メンタリストDaiGoさん紹介！



質疑応答 & 自宅でできるメンタルの鍛え方について

5.8万 回視聴・7 時間前

「質疑応答 & 自宅でできるメンタルの鍛え方について」(4/14公開動画)にて『4枚組のCDで実践するマインドフルネス瞑想ガイド』が紹介されました！

* 画像はメンタリストDaiGoYouTubeチャンネルより

質疑応答 & 自宅でできるメンタルの鍛え方について

57,898 回視聴・9 時間前にライブ配信

メンタリスト DaiGo
チャンネル登録者数 203万人

★自宅でやりたいメンタルトレーニング
高すぎる理想と変えられない過去を捨て、未来を変える【ラディカルアクセプタンス】
<https://www.nicovideo.jp/watch/157332...>

挫折の自己嫌悪をなくす【7つのセルフコンパッション】
<https://www.nicovideo.jp/watch/156674...>

自分を知る6つの質問と価値観リスト〜ニューメキシコ大学研究から
<https://www.nicovideo.jp/watch/157030...>

★本気の人間性
カリフォルニア大学式6週間人生改善プログラム【徹底解説】
<https://www.nicovideo.jp/watch/155836...>

▶オススメ
夢中になりたいなら夢中になるうとしてはいけない。マインドフルネスから生まれた心理療法ACT入門(単行本)を Amazon でチェック！ <https://amzn.to/2R0uR8B>

マインドセット「やればできる」の研究を Amazon でチェック！ <https://amzn.to/2V41gH>

4枚組のCDで実践する マインドフルネス瞑想ガイドを Amazon でチェック！
<https://amzn.to/2RkL0Ug>

スタンフォードのストレスを力に変える教科書(だいわ文庫)を Amazon でチェック！
<https://amzn.to/2RvLIE>

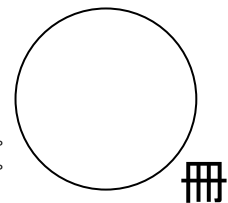
番外編
コールド・リーディング—人の心を一瞬でつかむ技術を Amazon でチェック！
<https://amzn.to/3b4wEKI>



4枚組のCDで実践する マインドフルネス瞑想ガイド

J. カバットジン 著 春木 豊, 菅村玄二 編訳
978-4762828102/A5・80頁 3800円+税
ヨガの技法を採り入れ、ストレス低減や癒しの効果が知られつつあるマインドフルネス瞑想。音声ガイドランスに導かれながら正確に実践していく。

不安がつづく毎日でたまるストレスを、自宅で解消できる！

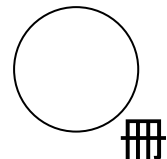


こちらもオススメ！



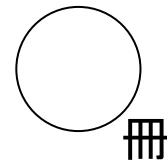
マインドフルネスストレス低減法

J. カバットジン 著 春木 豊 訳
978-4762825842/四六・408頁・2200円+税
小社の不動のロングセラー！
DaiGoさん動画や朝日新聞書評で紹介された実績あり！



マインドフルネス認知療法ワークブック

ジョン・ティーズデール 他著
小山秀之, 前田泰宏 監訳/若井真史 スクリプト監訳
関根友美 CDナレーション
978-4762830358/B5・256頁・3600円+税
こちらもCDつき。本文の解説と音声ガイドに沿って瞑想実践し、さらにはワークブック形式で振り返りができる本。



ご注文は → FAX 075-431-9393

貴店番線印

ご担当者様名 _____

返品条件付。
返品了解者名 大出(おおで)

(株) 北大路書房
〒603-8303 京都市北区紫野十二坊町12-8
TEL : 075-431-0361 FAX : 075-431-9393
e-mail: eigyo@kitaohji.com
http://www.kitaohji.com

* 店舗名の間違い, FAXがご不要な場合はお知らせ下さい。 また, FAXの誤着がございましたら, お手数をお掛けしますがお知らせ下さい。