

～用意するものは、ノートとペンだけ。毎日、たった3分、実践するだけで理想を現実に～  
『新装版 「わたしはすばらしい」と毎日ノートに書きなさい』  
2019年1月10日刊行／あさ出版

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、河村 京子 著『新装版 「わたしはすばらしい」と毎日ノートに書きなさい』を2019年1月10日（木）に刊行いたしました。

『新装版 「わたしはすばらしい」と毎日ノートに書きなさい』

刊行日 : 2019年1月10日（木）  
価格 : ￥ 1,404（税込）  
ページ数 : 184ページ  
著者名 : 河村 京子  
ISBNコード : 9784866671178

【目次】

はじめに

- 第1章 「わたしはすばらしい」と毎日ノートに書きましょう
  - 第2章 ノートに書く前に、知っておいてほしいこと～仕事について
  - 第3章 ノートに書く前に、知っておいてほしいこと～女性の生き方について
- おわりに

【内容紹介】

2008年刊行のロングセラーが、新装版となって登場しました。世界的にも評価の高い人気エステティシャンが、お肌だけでなく、**人生を素晴らしいものに変える“引き寄せ”メソッド**をご紹介します。毎日、ベッドに入る前のたった3分間、ノートに、なりたい自分について書き込むことで、それが実現することをまとめています。アフォーメーション(肯定的宣言)と潜在意識の力を引き出すノウハウがつまった一冊です。

【著者プロフィール】



**河村 京子**（かわむら・きょうこ）

株式会社ラミール代表取締役。1944年大阪生まれ。エステティシャン。大手化粧品メーカーを経て、美容の世界ひと筋に歩む。現在、神戸にてエステティックサロン、ラミールを経営。美容関連会社の顧問、世界40カ国以上が加盟する「ノーベルエステティック」の日本代表を務める傍ら、全国各地で行う講演、美容指導は、深い美容知識と胸をうつ言葉が好評を博しており、これまでに500店舗以上の指導を行っています。また、国際的評価も高く、中国では「**最も中国の美容業界に貢献した女性**」として政府からも表彰を受けています。

