

心理学、脳科学、催眠からのアプローチで片づけの常識が変わる



片づけられない自分が いますぐ変わる本

2019年12月20日(金)刊行／大嶋 信頼 著

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、大嶋 信頼 著『片づけられない自分がいますぐ変わる本』を2019年12月20日(金)に刊行いたします。

部屋が片づかないのは“心”と“脳”的問題

実は、著者本人も「片づけられない人だった！」

カウンセリング歴24年、臨床件数7万9000件以上、心理学、脳科学に関する著書も多数出している人気心理カウンセラーの著者が、自らのつらい経験と研究、そして、催眠をも駆使した、すぐにできる“片づけメソッド”を紹介している一冊です。

“大嶋式片づけメソッド”で片づけられないを解決

※本書より一部抜粋



いつまでも考えてしまい
判断に時間がかかる



ストレスが減り
サクサク片づく！



ダメダメ意識が常に緊張を生み出し
行動をできなくなる



緊張を抑えて、サクサク片づく！

書籍名『片づけられない自分がいますぐ変わる本』

刊行日：2019年12月20日（金）

価格：1,300円（税別）

ページ数：176ページ

著者名：大嶋 信頼（おおしま・のぶより）

ISBN：978-4866671826



【目次】

はじめに

第1章 なぜ、あなたは片づけられない？

第2章 片づけられる自分に変わるために

第3章 大嶋式ラクラク片づけメソッド

第4章 片づけで人生はこんなにも輝く
おわりに

【著者プロフィール】



おおしま のぶより
大嶋 信頼

心理カウンセラー/株式会社インサイト・カウンセリング代表取締役 米国・私立アズベリー大学心理学部心理学科卒業。

アルコール依存症専門病院、周愛利田クリニックに勤務する傍ら東京都精神医学総合研究所の研修生として、また嗜癖問題臨床研究所付属原宿相談室非常勤職員として依存症に関する対応を学ぶ。嗜癖問題臨床研究所付属原宿相談室室長を経て、株式会社アイエフエフ代表取締役として勤務。

現在、株式会社インサイト・カウンセリング代表取締役。ブリーフ・セラピーのT.F.T(Thought Field Therapy)を学び認定トレーナー資格取得。ブリーフ・セラピーのFAP療法(Free from Anxiety Program)を開発しトラウマのみならず多くの症例を治療している。

カウンセリング歴24年、臨床件数7万9000件以上。
著書多数。

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