

自分を優先するのは、決してワガママなんかではありません！ 「つい自分を後回しにしてしまう」が 変わる本

2020年1月9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、積田 美也子 著『「つい自分を後回しにしてしまう」が変わる本』を2020年1月9日(木)に刊行いたします。

“思考の癖”を変えれば、罪悪感なく自分を優先できるようになる

「相手が不機嫌になったらイヤだ…」「私ばかり損している気がする…」
「これで丸く収まるなら…」「自分のことをする時間がない…」

このように、人を優先してつい自分を後回しにしてしまうのは、過去の経験や出来事から身についた「思考の癖」が原因です。この思考の癖を変えることができれば、罪悪感なく自分を優先できるようになります。

本書では、延べ3500人のクライアントの人生を変えた心理カウンセラーが、自分らしく人生を生きることができるようになる考え方とワークを7つのステップで紹介しています。

世界で何百万人が実践している『A Course in Miracles』(奇跡のコース)の関連本を翻訳した心理カウンセラーの初となる著書です。

書籍名:「つい自分を後回しにしてしまう」が変わる本

刊行日:2020年1月9日(木) 価格:1,300円(税別)

ページ数:216ページ 著者名:積田 美也子(つみた・みやこ)

ISBN: 978-4866671772

【目次】

プロローグ

ステップ1 今の自分を見つめる

ステップ2 過去の親との関係を振り返る

ステップ3 自分の価値を認める

ステップ4 自分を優先するために心を整える

ステップ5 自分軸で人と付き合う

ステップ6 うまくいかないときの対策

ステップ7 幸せになることを許す

エピローグ

【著者プロフィール】積田 美也子(つみた・みやこ)



心理カウンセラー、クリスタルボウル奏者。

慶應義塾大学法学部政治学科卒。大学卒業後、金融機関、国内外の女性の起業支援、フェアトレード事業に携わる。『奇跡のコース』(“A Course in Miracles”)に出会い、それまでの疑問が解決するのを体験すると同時に、人生が劇的に好転する。「喜びで生きる体験」をわかちあいたいとの想いから、のべ3,500人以上に『奇跡のコース』の世界観をもとにしたカウンセリングセッション、講座等を行う。訳書に、『今まででいちばんやさしい「奇跡のコース」』(アラン・コーエン著、フォレスト出版)など。



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

自分らしく人生を生きることができるようになる7ステップ

心の旅ロードマップ

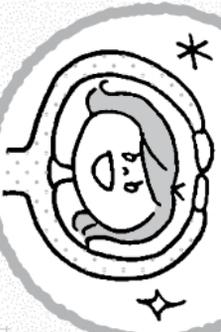
Step 1
今の自分を
見つめる



Step 2
過去の親との
関係を振り返る



Step 3
自分の価値を
認める



Step 4
自分を優先する
ために心を整える



Step 5
幸せになることを
許す



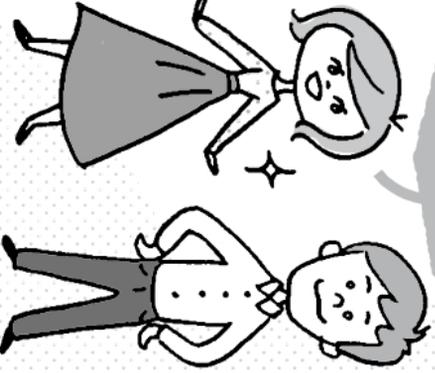
Step 5
自分軸で人と
付き合う



Step 6
うまくいかない
ときの対策



自分軸



自分も人も
大切に
できるように！