

発売一ヶ月前でAMAZONランキング(恋愛論部門) 1位を獲得!

彼のたった1人の大切な人になれる 最強に愛される恋愛ワークブック

2020年5月17日発売

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、水紀 華 著『彼のたった1人の大切な人になれる 最強に愛される恋愛ワークブック』を2020年5月17日(日)に刊行いたします。

予約のとれない大人気カウンセラーによる、今までにない男性心理本!

恋愛がうまくいかない原因の多くは、男性心理を知らないからです。男性心理の特徴を知ったうえで男性とコミュニケーションをとることができれば、大好きな人に愛される幸せな恋愛ができるようになります。

この本では、男性心理に関する知識とともに、学んだ知識を活用するための実践的なワークを多数紹介しています。また、多くの女性を幸せな恋愛へと導いてきた、男性を6つのタイプに分けて分析する「彼タイプ診断」や「男性心理分析ノート」の書き方についても解説しています。

彼のたった1人の大切な人になれる

書籍名:最強に愛される恋愛ワークブック

刊行日:2020年5月17日(日) 価格:1,400円(税別)

ページ数:152ページ

著者名:水紀 華(みずき・はな)

ISBN: 978-4-86667-209-0

【目次】

プロローグ

みなさんからの幸せ報告♡

chapter1 男性心理の特徴を知る

chapter2 愛されマインドを身につけるワーク

chapter3 幸せな恋愛をするためのワーク

chapter4 彼タイプ診断で彼のタイプを知ろう!

chapter5 彼をもっとよく知るためのワーク

エピローグ

【著者プロフィール】

水紀 華(みずき・はな)

心身美容家/体質改善ビューティー指導師/イメージコンサルタント/
体質改善サロンcocomin 代表。

自身が成功したダイエットや体質改善の方法をもとに、2016年7月より体質改善ダイエットの指導を始める。その効果の高さから、瞬く間に大人気。20以上の美容やメンタル心理に係る資格を持ち、外見だけではなく心から美しくなる「心身美容」に特化したサービスを提供している。

また、心理やイメージコンサルタントの知識、自身の経験を踏まえて構築した男性心理を活用した恋愛コミュニケーション方法は評判が高く、多くの女性を幸せな恋愛へと導いている。

2020年に、雑誌『美人百花』(角川春樹事務所)の専属読者モデルにも選ばれる。



彼のタイプがわかれば、アプローチ方法がわかる

彼タイプ診断では、男性を6つのタイプに分類。

タイプごとに特徴、好きな女性のタイプ、アプローチ方法、振り向いてもらうために心がけるといいこと、彼が言われて嬉しい言葉、誘い方、告白するときのアドバイスを紹介！

彼タイプ①

ヤンチャ系

6タイプの中で一番の“チャラ男”。遊び友達が多く、女性に対して積極的にアプローチするため、女友達も多い。



彼タイプ②

ピュア系

6タイプの中で最も“女性に謙い”。女性から積極的にアプローチすると恋が実りやすい。



彼タイプ③

好青年系

6タイプの中で一番の“モテ男”。隠れロマンチストでもあり、本命以外にあまり興味を抱かない。



彼タイプ④

隠れ甘えん坊系

6タイプの中で最も“承認欲求が強い”。繊細なので、女性のリアクションにとっても敏感で、自分の話でよく笑ってくれる女性が好き。



彼タイプ⑤

個性派系

6タイプの中で最も“ミステリアス”。自分の世界観をとても大切にしている、かなりマイペース。



彼タイプ⑥

ハイスペック系

6タイプの中で最も“意識が高い”です。自分と同じように意識が高く、ストイックな女性が好き。めったにいないタイプなので会えることは稀。



実践的なワークを多数紹介！

事実をそのまま捉えるワークの方法

1. 今日の出来事や感じたことを書き出しましょう。

事実をそのまま捉える練習なので、恋愛に特化した内容でも構いません。

「風邪で休むと言っていた同僚を“ずる休みじゃない?”と思った」「彼から「今日金金なくなった。ごめん」と連絡がきて、「嫌われたのかな……?”と落ちた」など、“自分がジャッジしていたこと”に着目して今日の出来事を振り返ると書き出しやすいですよ。

2. 書き出したことの中から事実でないことを書き出しましょう。

「出来事」と「自分の感情」を分けて考えると、妄想してしまっている部分に気づきやすくなります。

人は1日に6万回思考していると言われています。それだけ、事実をもとに様々なことを思考しているのです。

出来事は出来事、思考は思考と整理すると、書き出しやすくなりますよ。

事実をそのまま捉えるワーク

このワークは毎日、1日の終わりに取り組むようにしましょう。取り組み始めは、だんだんとネガティブな妄想をしなくなっていくですよ。

1. 今日の出来事や感じたことを書き出しましょう。

例) 今日は久しぶりに彼とデートだった。もっと一緒にいたかったのに、夕飯前に解散した。私のこと、好きじゃなくなったのかな?

2. 書き出したことの中から事実でないことを書き出しましょう。

例) ただ夕飯前に解散しただけであって、私のことが好きじゃなくなったかどうかはわからない。事実(夕飯前に解散した)のみ。

このワークは、書き出してしっかり確認するだけでOKです。

自分が事実を捻じ曲げて捉えていたことに気づく練習を重ねることで、だんだんとその瞬間に、妄想していることに気づくことができるようになります。

実際に書き込むことで、自分を成長させることができるワークや、彼を知ることができるワークが満載です。

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先

広報担当:古垣(フルガキ) TEL:03-3983-3225 携帯:090-4424-6911 mail:furugaki@asa21.com
株式会社あさ出版〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階