

## 心理療法に基づく新自分発見メソッド


人生の欲しいものをすべて手に入れた心理カウンセラーが送る、

# 「自分には無理」を取り除き、 眠っている可能性を開花させる方法!

なぜ眠り姫は  
海で目覚めるのか？

スーパー  
超ネガティブ思考を解除する  
3つのメソッド

マインド



白鳥澄江  
心理カウンセラー・乙姫プロジェクト主宰

『アウトプット大全』の精神科医・樺沢紫苑氏推薦  
「本当の自分を生きよう！  
あなたを癒やす『物語』の心理学」  
心理療法に基づく新自分発見メソッド  
\*眠り姫度チェックリストで今のあなたがわかる\*  
みらい出版

## 『アウトプット大全』の 精神科医・樺沢紫苑氏推薦

私たちが赤ちゃんの頃にかけられた「存在するな」の  
魔女の呪いは避けようのないもので、私たちはそれを  
自覚することなく、

「なんとなく生きづらい」  
「なぜか幸せになれない」  
「どうせ自分には無理だ」

今のあなたがわかる  
**眠り姫度**  
チェックリスト付き

と感じて人生を送ってしまいます。

でも、海と身体感覚を通じた7日間レッスンをすれば、  
どんな人でも呪いを解除して自分らしい人生を取り  
戻し、イキイキと輝く人生を送ることができます。

白鳥 澄江(しらとり・すみえ) (仮書影)  
心理カウンセラー

208 ページ 四六判 予価 1400 円+税

19歳のときに自らの祈りで重い腎臓病が治った体験から、自分の中に強烈な「魔女の呪い」を解除するために日常の中で祈りと瞑想を実践。心理学を学ぶ。15年間で1万人以上のカウンセリングを行い、人生を好転させる鍵は海にあることに気づく。現在、「乙姫プロジェクト」「勝負に勝つ！不動心の作り方」「瞑想とフェルデンクライス・レッスン」など、心と身体と場の力という三方向からアプローチする取り組みを開催している。

## なぜ眠り姫は海で目覚めるのか？

スーパー  
超ネガティブ思考を解除する3つのメソッド  
マインド  
白鳥澄江

2020年2月4日発売 新刊委託締切 1月26日

POPを希望の方 →  
ここにチェック入れてください

※注文が重複した場合は多い方で出荷致します

注文書	発行/みらいパブリッシング 発売/星雲社 予価1400円+税
	なぜ眠り姫は 仮タイトル <b>新刊</b> 海で目覚めるのか？ 超ネガティブ思考を解除する3つのメソッド 白鳥澄江
ご担当:	ISBN978-4-434-26981-3 C0030 ¥1400E みらいパブリッシング

**FAX 050-3588-2511** ←ファックス番号が変わりましたのでご登録お願いします!  
(以前の番号でも届きます)