

ストレスと上手にお付き合い。 心穏やかに生きるための4冊。

ストレスとの上手なお付き合いは生きて行く上でとても重要です。
弊社書籍の中でも人気の高い、「ストレスと上手にお付き合いするための本」を集めました。

	ご注文数	書名	内容
	冊	<p>ストレス、パニックを消す！ 最強の呼吸法 システム・ブリージング</p> <p>北川 貴英著 ISBN: 978-4-8387-2326-3</p> <p>定価:1365円(税込) 発売日:2011/11/17</p>	<p>8/23 3刷出来</p> <p>対人関係のストレス、突発的なトラブル、パニック、怒り、恐怖心…これらはすべて、「システム」の呼吸法で克服できるのです！簡単、かつ誰でも出来る方法が好評で、昨春秋に発売以来、コンスタントに売れている1冊です。</p>
	冊	<p>ココロの救急箱</p> <p>ゆうき ゆう著 ISBN:978-4-8387-1519-0</p> <p>定価:1365円(税込) 発売日:2004/07/15</p>	<p>人気の 著者!</p> <p>話題の精神科医ゆうきゆうのロングセラー！もてない、仕事や人間関係がうまくいかない…。そんな悩みも「ココロの魔法薬」の服用で一発解消！誰にでもすぐ使えて、役に立つ77項目。</p>
	冊	<p>心療内科女医が教える 人に言えない不安やストレスと向き合う方法</p> <p>野崎 京子著 ISBN:978-4-8387-2365-2</p> <p>定価:1365円(税込) 発売日:2011/11/10</p>	<p>心身医学専門医・ドクター京子、75歳。「肝っ玉母さん先生」と慕われる臨床の現場から、女性に多い症状・ケーススタディベスト10、心の悩み Q&A、自分をケアする方法などを紹介します。</p>
	冊	<p>元気なうちに知っておきたい！ うつ病にならない鉄則</p> <p>西 大輔著 ISBN:978-4-8387-2427-7</p> <p>定価:1365円(税込) 発売日:2012/05/10</p>	<p>うつ病予防のカギは「生活習慣の改善」と「自分に気づく」ことにあり！これからは、みんながうつ病の予防のための知識を共有しよう！</p>
	冊	<p>100%の自分を取りもどす 心の苗木の育て方</p> <p>双子魔女 天乃みり・天乃ゆり著 ISBN:978-4-8387-2429-1</p> <p>定価:1365円(税込) 発売日:2012/05/24</p>	<p>早稲田にある『前世カフェ』で「個人セッション」、「セミナー」などを開催している、双子ヒーリングセラピスト「双子魔女」。いま話題の二人が教える癒しメソッドです。リラクゼーション&イメージングが簡単にできる、癒しのCD付き。</p>

※出庫に際しましては部数調整・品切れの場合もございます。ご了承ください。

貴店番線印

ご注文は マガジンハウス受注センターまで (担当:)
TEL:049-275-1811 FAX:0120-468-127
chumon@magazine.co.jp
 (番号・アドレスはお間違えのないようにお願いします。)