

マイナス思考と上手につきあう

認知療法 トレーニング・ブック

心の柔軟体操でつらい気持ち
と折り合う力をつける

(鳥取大学・臨床心理士) 竹田伸也 著

ISBN978-4-904536-42-1 C0011 B 5判 132 頁
定価 1,100 円 (税込)

一番わかりやすいセルフヘルプ本

ポジティブ・シンキングなんてできないし、モチベーションなんかあがらない。そんな人たちのために、何とかやっていく方法を学ぶための練習帳。自分のなかのユガミン(歪み)をみつけ、認知療法を使ったレッスンを一つずつこなしていけば、きっと「いまをしのぐ力」が出てくるはずです。認知療法の治療のさいにも使われる元気になる1冊。



このチラシを見た方限定!

store.jp 小社サイトでの購入に限り、

2冊以上なら20%割引

1冊でも15%引き

になるクーポンをプレゼント

(1冊の場合、送料100円かかります)



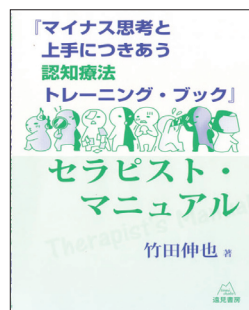
詳しくは、小社特設サイト

<http://tomishobo.com/waribiki02.html>

をご覧ください。

遠見書房販売サイト

へのリンクもあります。



累 計 3 万 部 突 破



発送はヤマト運輸ネコポス便で行います。都内→九州で3日ほどかかりますのでご注意ください

お問い合わせ先は、

(株)遠見書房 山内俊介

〒181-0001 三鷹市井の頭2-28-16

FAX 050-3488-3894 E-Mail yamanouchi@tomishobo.com



全国の主要書店、ネット書店で販売中です

一人で学べる 認知療法・マインドフルネス・ 潜在的価値抽出法ワークブック 生きづらさから豊かさをつむぎだす作法

(鳥取大学教授／セラピスト) 竹田伸也 著

ISBN978-4-86616-127-3 C0011 B5判 並製 112頁 定価 1,200円 (+税)

ため息ばかりで、やる気もでない。楽しいことなんか一つもない。豊かな人生を送りたいけれど、自分には無理。そう思っではいませんか。

専門的な心の臨床からちょっとした問題解決まで、さまざまな場面で使われる認知行動療法。その技法をもとに、生きづらさから豊かさをつむぎだす。この本は、そのための作法を、楽しく、わかりやすく一人で学べるワークブックです。

これまで紹介されている幅広い技法に、まったく新しいアプローチも交えた世界がこの中に広がっています。

日々の暮らしを新たにデザインする一步を、一緒に踏み出しましょう。



このチラシを見た方限定！
store.jp 小社サイトでの購入に限り、
2冊以上なら 20%割引
1冊でも 15%引き
になるクーポンをプレゼント
(1冊の場合、送料 100 円かかります)

↓
詳しくは、小社特設サイト
<http://tomishobo.com/waribiki02.html>
をご覧ください。
遠見書房販売サイト
へのリンクもあります。



	割引	クーポン番号
☆ 1冊買う方	15% OFF	nmYtXvp
☆ 2冊以上の方	20% OFF	DVnFN

『認知療法・マインドフルネス・ 潜在的価値抽出法ワークブック』 セラピスト・マニュアル

行動分析から次世代型認知行動療法までを臨床に生かす

竹田伸也 著

ISBN978-4-86616-128-0 C3011
本体 1,800円 (+税) 四六判並製 112頁



第一世代から第三世代の認知行動療法——
ABA, 認知療法, マインドフルネス, ACTな
などを、一般の方でもわかりやすく、独習が可
能にしたものが上記『ワークブック』。「セラ
ピスト・マニュアル」は、ワークブックを臨
床で効果的に使うための1冊。潜在的価値抽
出法という新しい CBT 技法についても詳述。

発送はヤマト運輸ネコポス便で行います。都内→九州で3日ほどかかりますのでご注意ください

お問い合わせ先は、

(株)遠見書房 山内俊介

〒181-0001 三鷹市井の頭 2-28-16

FAX 050-3488-3894 E-Mail yamanouchi@tomishobo.com



全国の主要書店、ネット書店で販売中です