

1 分間心のお片付け

子どもや家族に、
ついキツく
当たってしまう

頭の中が
散らかって
いていつも
モヤモヤ

ちょっとしたことで
イライラしてしまう

ポジティブになりたいのに、
どうしても
無理してしまう

毎日同じことの
繰り返しで
つまらない



日常で感じている違和感や
ストレスを「言葉にできる」
「手放せる」「整えられる」
ようになりませんか。

予約不要

3 / 28 (土) 14 : 00 - 15 : 00

市民図書館ブラウジングコーナー

講師プロフィール

南前ひとみ さん

長年、自分を抑えて“いい人”で生きてきた原体験から、「思考よりも感情に耳を傾ける」独自のメソッドを確立。心理学・脳科学・言語習慣をくみあわせた“リリースメンタルトレーニング”で、これまで15年間受講生の変容をサポート。