

しんどい毎日を
手放す

「心の回復力」

の高め方

上野恵利子
公認心理師 看護師



精神科ナースが教える

凹む 不安 焦り 怒り モヤモヤ

がすーっと消える処方箋



無理してポジティブにならなくていい
落ち込み沼にはまらないコツ

★ Amazonキャンペーン ★

1月26日（金）

上野恵利子・初出版

★ ご予約はこちら ★

★ 皆さまへ感謝を込めてプレゼント ★

誰もが持つ、「心の回復力」を高め方がわかれば、立ち上がるコツをつかめて、落ち込むことも怖くなくなります。

精神科ナースとして、公認心理師として伝えたいことを書きました。

ここまで来れたのは、ほんとうに
応援してくださる皆さまのおかげだと、心から思っております。

★ 皆さまへ感謝を込めてプレゼント ★

本を購入していただいた方には2大プレゼントが付いています。

今回は、Amazonで購入予約していただいた方にさらに感謝を込めてこの日だけのプレゼントをご用意しました。

1月26日（金）0：00よりAmazonキャンペーンスタートです



特典一覧



本をご購入者全員に

- ①本書に出てくるワークシート
- ②未公開ここだけのワークシート

感謝を込めてキャンペーン特典

- ③未来を創るワークシート

★ 1月26日（金）限定 ★

Amazonで本を購入予約された方に
感謝を込めて特典をご用意！

Amazonで予約していただいた予約番号をメモしていただき
最終ページ末の[特典GET申し込み]をお願いします。

本のご予約はこちら

【特典GET方法】

①Amazon予約番号をメモしておく

②下記のフォームで特典GETのお申込み

*予約購入の後、こちらのお申し込みも必ずよろしく願っています!!!

特典GETお申し込みはこちら

