

織細さんが「自分のまま」で生きる本

織細さは幸せへのコンパス

武田友紀 著

四六判変型
(本文2色・イラスト入り) 136頁
本体 1,300円

注文

(貴書店名印)

部数



予約殺到のHSP(織細な人)専門カウンセラーが今伝えたい、
あなたの心がラクになる生き方。

今つらくても、大丈夫。めいっぱいの幸せが待っています。
本音と感性を育てて、織細さんが「自分のまま」で元気に、のびのびと生きるための本です!

第1章 織細さんとは

織細さんの素敵なおとこ／織細さんが自分のままで生きる道のり

第2章 自分のままで生きる基本

織細さんが自分のままで生きる鍵は「本音」と「感性」／毎日を軽やかに乗り切る、3つの魔法

第3章 STEP1.しんどい状況から脱出する

悩みは「生き方を変える時期」のサイン／「イヤだ」と思えないのは、なぜ?

第4章 STEP2.心を守り、本来の自分を育てる

「守る」「育てる」で、自分なりの生き方を模索する／新しい生き方を体験し、心と体になじませる

第5章 STEP3.決断し、自分のままで人や社会と関わる

織細さん、百花繚乱／感性を解き放って生きる

武田友紀(たけだ・ゆき)●HSP専門カウンセラー。自身もHSPである。九州大学工学部卒。大手メーカーで研究開発に従事後、カウンセラーとして独立。日本でHSPの認知度が低かった2015年にHP「織細の森」を立ち上げ、HSPからの実際の相談をもとに、HSPならではの人間関係や仕事の選び方を発信。HSP気質を大切にしたいカウンセリングと適職診断が評判を呼び、日本全国から700名以上のHSPが相談に訪れる。HSPがラクに生きるノウハウをまとめた著書『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる『「織細さん」の本』(飛鳥新社)が反響を呼び、ラジオやテレビ等に出演、HSPの認知度向上に努める。HSPに関する執筆の他、講演会やトークイベントなども行う。

ご注文・お問合せは下記までお願いいたします。 清流出版 営業部

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-7-1 TEL 03(3288)5405 FAX 03(3288)5340

冊

『織細さんが

「自分のまま」で生きる本』

武田友紀著 清流出版 本体1,300円
ISBN 978-4-86029-491-5