

私の著書、「入門フォーカシング」無料で贈呈します。

お名前・住所・冊数・メールアドレスを明記の上、お申し込み下さい。何冊でもうご自由にどうぞ。（送料私が負担）

協会メンバーではない皆様からのお申し込みも歓迎いたします。

著者：阿世賀浩一郎（久留米フォーカシング・カウンセリンググループ
△ The Focusing Institute 認定トレーナー）

メール：kurumefocusing@mbr.nifty.com

数日中に、順次発送いたします

●ウェブサイトにおける公式の告知：

<https://kasega.way-nifty.com/kurumefocusing/2021/05/post-685949.html>

●内容：

*そもそも、なぜ人は悩みはじめるのか

*「『気』になる」「『気』にする」ということ

フォーカシングとは、私たちの中に生じてくる、身体や気分からの漠然とした曖昧な訴えを、通常よりも遙かに丁寧に受け止めることで、私たちの悩みやストレスに、真の解決を与えていくための技法です。

【目次】

はじめに

■序章 身体の内側からの感じを「分化」させて味わう実習

■第1章 Clearing a Space……気がかりの「棚卸し」

■第2章 自分の中の「それ」との関係づくり

■第3章 感じと友好的に「一緒に-いられる」関係づくり

■第4章 自分自身の声を聴く

■第5章 内なる感じに問いかける(asking)

■第6章 ここまでで生じたことを受けとめる

■第7章 夢とフォーカシング

あとがき