

自己肯定感の第一人者、初のぬり絵本！

2021年12月吉日

『自己肯定感がぐんぐん高まる魔法のぬり絵』 12/14発売

おうち時間にもぴったりの“ぬり絵”で自己肯定感がぐんぐん高まる!!

自己肯定感に関する書籍を多数執筆し、シリーズ累計で51万部を突破している自己肯定感の第一人者、中島輝さん監修の初の“ぬり絵”本、『自己肯定感がぐんぐん高まる魔法のぬり絵』を12月14日(火)に発売します。

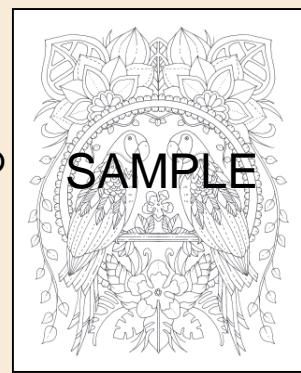


『自己肯定感がぐんぐん高まる魔法のぬり絵』
定価:1320円(税込)/発売日:2021年12月14日

イライラが消えてリラックスできる、ぬるだけで心のバランスが整う、使う色で理想の自分に近づけるなど、ぬり絵はいいことづくめ。本書ではぬり絵だけでなく、自分の自己肯定感がわかるチェックシートや使う色でわかる心理状態、ぬり絵で自己肯定感が高まる4つのメカニズムなどについても詳しく紹介しています。これから寒い季節、おうち時間をより一層充実させる一冊です。

＼本書のぬり絵の特徴／

- ★見るだけで自己肯定感が高まるシンボルが隠れた美しいイラスト
- ★細かい部分と大雑把にもぬれる大胆な部分の両方があるから、諦めずに完成させられる！
- ★自己肯定感に重要な想像力を膨らませるファンタジー調
- ★ミシン目で切り離せるからぬりやすく、ぬり終わったら飾ることもできる！



ぬり絵で自己肯定感が高まる4つのメカニズム

①「情動発散」を導く ②「フロー状態」に入る ③自分で決めて「自己表現」する ④右脳と左脳のバランスが整う



自己肯定感が低下している人は、自分に対しても周囲に対してもイライラしがち。自分で「よし、やろう！」と取り組むことはワクワクすることですから、イライラが軽減します。

自己肯定感が低い人はリラックスできていません。「フロー状態」とは、なにかに没頭しているリラックスした状態です。ぬり絵によってリラックスできれば、自分や周囲を許すことができます。

人生の幸福度は、「自分で決めた」という自己決定感に左右されます。使う画材やぬる色、ぬり方を自分で決めるぬり絵は、まさに自己決定の連続です。

自己肯定感が低い人は、右脳と左脳のバランスが崩れています。ぬり絵はアートであると同時に、「ここは丁寧に」というふうにつねに考えて進める必要があるため、両者のバランスが整います。

【監修】中島 輝(なかしま・てる)

心理カウンセラー。「トリエ」「自己肯定感アカデミー」代表。独自のコーチングメソッドを開発し、Jリーガー、上場企業の経営者など1万5000人以上のメンターを務める。現在は、新しい生き方を探求する「輝塾」の運営のほか、広く中島流メンタル・メソッドを知ってもらうための「自己肯定感カウンセラー講座」「自己肯定感ノート講座」などを主宰。著書に『書くだけで人生が変わる自己肯定感ノート』『毎日みるだけ! 自己肯定感365日BOOK』(すべてSBクリエイティブ)、『習慣化は自己肯定感が10割』(学研プラス)などがある。

