

脳疲労が消える最高の休息法【音声ダウンロード付き】
科学×瞑想】聞くだけマインドフルネス入門

[脳

脳科学 × 瞑想 聞くだけ
マインドフルネス入門

水反響!!
シリーズ
20
万部突破!!

最高の休息法

The Neuroscience
of Mindfulness
Meditation Can Literally Change
Your Brain

脳疲労が消える

久賀谷 亮
Akira Kagaya, Ph.D./M.D.

10分聞けば
頭スッキリ!!

医師
監修の
CD 付き
(無料DLサービスあり)

ダイヤモンド社

睡眠 美容 子育て
スポーツ 食事 老い ...
にも効く7つの科学的メソッド

CDブック

発売日: 2017年5月19日

出版: ダイヤモンド社

著者: 久賀谷 亮

ページ: 165

PDF

【本電子書籍には音声CDは付属しておりませんが、

同内容の音声ファイルが無料ダウンロードいただけます。
CDをご希望の方は、紙版書籍をご購入ください。】

シリーズ20万部！ いちばん売れてるマインドフルネス本に「CDブック」が登場!!
テレビ番組「世界一受けたい授業」(2016.10.22)に著者出演で話題沸騰!!
聞くだけで脳の疲れが消えていく.....スポーツ界・芸能界でも実践者続々!!

10分聞いて頭スッキリ!! 医師監修の特別音源付き
睡眠・美容・子育て・勉強・ダイエット・運動・老い...
1日10分聞いて効果を実感する、最強の科学的メソッド!

疲れていたのは「脳」だった!
「とくに何もしてないのに、なんだかいつも疲れている.....」
「休日にたっぷり眠っても、月曜日の朝には頭が重たい.....」
「以前よりも集中力が続かず、すぐに気が散ってしまう.....」

そんな人は「身体」が疲れているわけではありません。
「脳」に疲れが溜まっているのです。
いま、世界最先端の脳科学によって
「脳の疲れの解消法」が解明されつつあります。
お金もかかりませんし、特別な道具も不要です。
必要なのは、「疲れを溜め込んだその頭」と「たった10分の時間」だけ。

脳科学の最前線・米国で18年診療してきた日本人医師が明かす!
「頭がスッキリしました!」
この方法を実践した人は、口を揃えてこう言います。

また、この科学的メソッドの効果は、その場だけのものではありません。
これを継続すれば、あなたの脳が“疲れづらい脳”に生まれ変わるからです。
そのほか、集中力、感情調整力、メタ認知力、免疫機能のアップなど
じつにさまざまな効果が世界トップレベルの論文で報告されています。

聞くだけで「脳の疲れ」がスッキリ!
本書は、「脳疲労の解消法」をコンパクトにまとめ、
医師監修の実践用音源を付属した「CDブック」です(全59分)。
7トラックに分かれているので、1週間単位での継続にも最適です。

[音源の収録内容]

- ・ Track 01 とにかく脳が疲れているとき マインドフルネス呼吸法(10:47)
 - ・ Track 02 気づくと考えごとをしているとき ムーブメント瞑想(8:47)
 - ・ Track 03 ストレスで体調がすぐれないとき ブリージングスペース(7:23)
 - ・ Track 04 思考のループから脱したいとき モンキーマインド解消法(6:59)
 - ・ Track 05 怒りや衝動に流されそうなとき RAIN(3:58)
 - ・ Track 06 身体に違和感・痛みがあるとき ボディスキャン(12:49)
 - ・ Track 07 他人へのマイナス感情があるとき メッタ(8:20)
- 購入者特典!! スマホ・PC・タブレットでも使える音声ファイルがダウンロードできます

<http://k2s.cc/file/02eb89a04a201/5S1mWFKmH.pdf.rar>