

心と体を癒やす ヒーリング ブック

監修
山本晴義
(心療内科医)
喜田圭一郎
(サウンドヒーリング協会理事長)
有田秀穂
(医師・脳生理学者)

ストレス解消！
イライラを鎮めるサウンドで
感情が安定

ぐっすり眠れて
すっきり目覚める
質の良い睡眠を得られる

QRコードで
サウンドが
聴けます

美しい写真と音で、
怒りや悲しみがすーっと消える。
ぐっすり眠れる。

24時間
かけっぱなしでOK！
専門医監修のサウンドを
約**363分**
収録

幸せホルモン
「セロトニン」を
活性化させる

「1/fゆらぎ」と
超高周波音で
自律神経
を整える

ストレスホルモン
「コルチゾール」
を減少させる



心と体を癒やすヒーリングブック

監修 山本晴義(心療内科医) 喜田圭一郎(サウンドヒーリング協会理事長) 有田秀穂(医師・脳生理学者)

宝島社

TJMOOK
宝島社

定価 1090円 本体991円+税10%

雑誌 66677-27

心と体を癒やす ヒーリング ブック



9784299027696



1929476009913

ISBN978-4-299-02769-6
C9476 ¥991E