



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

TJMOOK

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

心と体を癒やす ヒーリング ブック

Healing Book

TJMOOK
宝島社

定価 1090円 [本体991円+税10%]

雑誌 66677-27

ISBN978-4-299-02769-6
C9476 ¥991E



9784299027696



1929476009913