

“こころ”の断捨離術

『不自然な関係を減らし 心のエコロジー（自然環境保護）を図ろう』

(ポイント対象 : 0.5 p)

☆内容と先生からのコメント☆

第1章 “今”という時間は大切！ なぜ？ノーと言っちゃいけないの？

第2章 捨てちゃえば？ 怖くないよ！ あ～スッキリした！ これが私の人生！

第3章 豊かな未来が見えた！ 最高！

近年、社会では断捨離という言葉が生き方のキーワードになっています。当初は、「物」への執着を捨てて不要な「物」を減らしスッキリすることでしたが、近年は、生活の質を上たり、心の平穏を得ようとする意味にも使われています。「物」の断捨離をすることにより、余裕のスペースが広がり、煩わしい膨大な「物」の整理整頓に追われる時間が減ります。これと同様に、“こころ”の断捨離をすることにより、心に余裕が生まれ、心の平穏が保たれ、生活の質が上がります。

思い切って“こころ”の断捨離をして、唯一、誰にでも公平に与えられている“今”という時間を、自分自身のために有効に使い自律的な人生を送りましょう。ところが、「わかっちゃいるけどやめられない！」のでは？

このジレンマを講座で断ち切りましょう。

“こころ”の断捨離術は、ストロークエコノミーから脱却し、人生脚本から自由になることに通じます。



- 日 時 : 2019年11月17日(日) 10:00~16:00
- 会 場 : 調整中
- 講 師 : 交流分析士教授 小林雅美
- 受 講 料 : 会員 : 5,000円 非会員 : 7,000円 (別冊「原論文」付テキスト代込)
「Study of Stroke Economy」をお持ちの方は 会員 : 4,000円、非会員 : 6,000円
- 締 切 日 : 10月31日 (※締切日を過ぎてのキャンセルはご返金できません)
- 定 員 : 40名
- そ の 他 : FAX または web 受付にてお申込み完了。「受講票」は発行いたしません。
(本紙と申込用紙、または返信メールを保管してください)

◇受講料振込先 名義(加入者名) : NPO 法人日本交流分析協会関東支部 受講コード【 403 】

- 郵便局 記号番号 : 00160-5-555866
- ゆうちょ銀行 〇一九(ゼイイイイ)店(店番 019) 当座 0555866
- 三菱 UFJ 銀行 神保町支店(店番 013) 普通 0315738

お振込時にお名前の前にご入力ください

◇FAX 申込 受講料の「振込証」を添付し「共通講座申込用紙」を 03-3295-6521 へ送信ください。

◇web 申込 関東支部ホームページにアクセスし「各種お申込み」からフォームを送信してください。

<http://www.ta-kanto.com/application.html>

◇締切日後のお申し込みは原則としてお受けできません。(必ず事務局へご確認ください)

