

著者累計  
**140万部**  
突破

心理カウンセラー宇佐美百合子が教える  
ネガティブな感情との付き合い方

# 嫌な感情の 愛し方

宇佐美百合子著

10/27発売

発行・発売：サンクチュアリ出版 本体価格1300円+税  
四六判ソフトカバー 192ページ 東15mm ISBN:978-4-8014-0009-2

## 自分を愛せれば 世界が変わる!

- 嫌われたくない
- 自分に自信がない
- 誰にも認めてもらえない
- 感情を表に出せない
- 他人がうらやましい…



図解イラストがはいる、  
読みやすくわかりやすい  
つくりです。



ピンク色

### コンテンツ例

- ・「わかってもらえない」のはなぜ?
- ・自分でも自分の本当の気持ちかわからない
- ・自分の感情を整える
- ・心の痛みを解放する
- ・今ある不安を希望に変える
- ・「何をどう伝えるか」が、自分らしさを形づくる
- ・NOを気持ちよく伝える方法
- ・嫌な感情があなたを自由にしてくれる

女性の誰もが抱えやすいネガティブな感情との向き合い方や、本当に分かってもらいたい感情を整理して相手に伝える方法を、具体的に丁寧に心理カウンセラー宇佐美百合子が教えます。

「“嫌な感情”は無理に捨てなくてよいのです。  
大切なのはその感情に気づき、整理すること。愛すること。」

新刊 10/27 発売予定	番線印	<b>嫌な感情の愛し方</b> 10月27日発売	POP	はい	
		本体価格1300円+税 ISBN:978-4-8014-0009-2 発行・発売：サンクチュアリ出版	POPコード:99992034		
		※発売後の出荷は注文扱いとなります。	<b>新刊委託締切</b> 9月29日	A4パネル POPコード:99992035	はい
	ご注文数	ご担当者様名		A3パネル POPコード:99992036	はい
条件：新刊委託	冊		30冊以上 大型展開用拡材 POPコード:99992039	はい	

サンクチュアリ出版注文受付 FAX 03-5775-5193  
メール案内希望はこちらまでお願いします。eigy@sanctuarybooks.jp