

2019年9月26日
株式会社 YOSHIMIMIYAMOTO OFFICE

累計 27 万部のベストセラー！
ブログや SNS で“働く女性”に大人気の「宮本佳実」新刊
自己啓発書籍【思考デトックス】9/25 発売

～ 東京と名古屋で記念セミナーも開催～
考えすぎをやめれば、人生はスルスルッとうまくいく方法を伝授

女性の新しい働き方・生き方(ワークライフスタイル)を提案している株式会社 YOSHIMIMIYAMOTO OFFICE(所在地：愛知県名古屋市、代表：宮本佳実)は、作家でワークライフスタイリスト(R)創始者である宮本佳実の 10 作品目となる自己啓発・女性書『思考デトックス～考えすぎをやめれば、人生はスルスルッとうまくいく～』を発売します。



新刊表紙：思考デトックス

■本書籍の特徴

- ・ 仕事を辞めたいけど辞められない
- ・ 苦手な人と会いたくないけど会ってしまう
- ・ 心地よくない恋愛をしているけど、年齢などを思うと中々別れられない
- ・ いつも人目を気にしている
- ・ 悩みのループから抜け出せない etc…

そんな方々に、“自分の基準”を知り、考えすぎをやめるだけで、自分に必要のないものをスルッと手放せて、シンプルで心地よい毎日を生きられるような方法を伝授します。※実践しやすい手放しリスト&ワーク付き

【新刊発売記念セミナー開催】

(1)東京：10月6日(日)／(2)名古屋：10月22日(祝)

テーマ：「手放し」 ※詳細はこちら→ <https://00m.in/Fp44N>

◆作品概要

いま大切なのは、「手放す力」。手放せない大きな理由は「頑張ってきた過去」を否定したくない気持ち。キャリアでも、人間関係でも、次のステップに行くことが怖くて現状維持している多くの女性へ、佳実流“可愛く手放し、毎日ウキッと満たされる方法”をお伝えします。

- ◇エピローグ 思考デトックス導入編：デトックスすると、すべてがうまくいく
- ◇第1章 思考デトックス準備編：いらぬものをスルッと手放せる私になろう
- ◇第2章 レベル①基本編：身のまわりのデトックスで私を見つめ直そう
- ◇第3章 レベル②働き方編：手放せなかったものを手放して、しなやかで強い私になろう
- ◇第4章 レベル②人間関係編：「捨てられない」を捨てられる私になろう
- ◇第5章 レベル③飛躍編：もっともっと軽くなって、次のステージへ

◆書籍概要

書籍名：【思考デトックス ～考えすぎをやめれば、人生はスルスルッと美味しく♡～】
 著者：宮本佳実 発売日：2019年9月25日（水）
 価格：紙書籍 1,500円(税抜)／電子書籍 1,200円(税抜) 出版社：WAVE出版
 作品ページ



<https://www.amazon.co.jp/%E6%80%9D%E8%80%83%E3%83%87%E3%83%88%E3%83%83%E3%82%AF%E3%82%B9-%E5%AE%AE%E6%9C%AC%E4%BD%B3%E5%AE%9F/dp/4866212330>

◆著者プロフィール

宮本 佳実 (Miyamoto Yoshimi) 作家/ワークライフスタイリスト*1 創始者

1981年生まれ・愛知県出身

高校卒業後、アパレル販売員、一般企業OL、司会者を経験。28歳で起業を決心し、パーソナルスタイリストとなる。名古屋で主宰する「女性のためのスタイリングサロン ビューティア」は全国からお客様が来店するサロンに成長。その経験から「好きなこと起業」の楽しさを多くの人に伝えたいとコンサルティング活動を開始。



現在は、スタイリングサロン、コンサルティング業務は組織化し、自身はワークライフスタイリストとして『好きなことを好きな時に好きな場所で好きなだけ♡』をコンセプトに、女性の新しい「働き方・生き方（ワークライフスタイル）」を提案する執筆や講演活動を行っています。

*1 ワークライフスタイリスト とは？

自分の働き方・生き方を確立し、ぶれない軸を持って、他者と比べることなく、自分の正解も、他の人の正解も認められる。しなやかな強さを持ちながら、自由に、そして軽やかに人生を楽しめ、発信している人です

◇累計 27 万部突破！

主な代表作は「可愛いままで年収1000万円」

今回の「思考デトックス」は10作品目。

インスタフォロワー数2万人、ブログは毎月80万PVと多くの女性に注目され続けている。

- ◇宮本佳実公式 HP：<http://yoshimimiyamoto.com/>
- ◇Blog：<https://ameblo.jp/beauteria/>
- ◇Instagram：https://www.instagram.com/yoshimi_miyamoto722/
- ◇YouTube：<https://m.youtube.com/channel/UC6yGnAGKIVAo2uWwKNVa1AA>



◆宮本佳実オリジナル手帳予約販売中！

【ワークライフスタイル手帳 2020】

書くことで、『理想』も『予定』と同じように叶えていけるこの手帳。
「新月のお願いごとページ」や「やることリスト」など、可愛くてコンパクトなのにたっぷり書き込めると、愛用者続出です。



◇カラー：コーラルピンク/ラベンダーブルー

◇サイズ：(約) H155×W90mm

◇金額：2,750円(税・送料込み)

◇詳細 URL：https://store.kadokawa.co.jp/shop/pages/luxury_yoshimi_diary01.aspx

■株式会社 YOSHIMIMIYAMOTO OFFICE

条件やお給料で働き方を決めるのではなく、自分の「生きたいライフスタイル」から「働き方」をクリエイティブしていく、新しい「働き方・生き方(ワークライフスタイル)」を提案。

これまでの働き方の概念にとらわれることなく、「好きなことを好きな時に好きな場所で好きなだけ♡」できる、自分らしい自由な働き方を、一人一人にスタイリングする、「ワークライフスタイルリスト®」を輩出。全国に300人以上が資格を取得している。

現在は講師陣が、ワークライフスタイルリスト®養成講座や、マイスタイル起業塾を開講。

「憧れ」から「実現」まで、無理なくマイワークライフスタイルの確立をサポートしています。

◇住所：愛知県名古屋市東区泉1丁目22番7号

◇代表取締役：宮本 佳実

◇事業内容：作家/セミナー講師/ビジネスコンサルティング

◇設立：2016年12月20日

◇URL：<http://yoshimimiyamoto.com/>



【本プレスリリースに関するお問い合わせ】

株式会社 YOSHIMIMIYAMOTO OFFICE 広報担当 海上(ウナガミ)

MAIL：info@beauteria.jp