



しなやかに生きる心の片づけ 構成的読書会

通称 M-cafe

月一回の読書会は 心を整える習慣づくり

毎月一回ずつ一章ずつ読み進め感想を共有することで、
さまざまな捉えかたを知り、心を片づけやすくする習慣を
つくります (全8回)

- Part 1 心の中のやっかいな荷物たち
- Part 2 生きにくい「モデルルーム」にならない心の作り方
- Part 3 心を整える片づけの仕組み
- Part 4 過去への執着を手放す
- Part 5 他者への執着を手放す
- Part 6 希望を見つけるために
- Part 7 「ご機嫌力」を高める心の片づけ習慣
- Part 8 回復力のある「しなやかな生き方」

M-cafe@恵庭 ナツメ堂

第2回 10月30日 (水) 10:00-12:00

参加費 毎月一回 1,500円 (税込)

061-1417 恵庭市駒場町1丁目1-3

0123-21-8988



空間を片づけるように 心の中を整理整頓、片づける メンタルオーガナイズ

心の中のスペースは無限大に広くて、自分にしか
見えないから、ついいろんな荷物を抱えてしまいます。
自分のものだけでなく他人のものまでも。

そんな心の荷物を、空間を片づけるように整理し
自分に必要なものだけにして使いやすく整頓する
「メンタルオーガナイズ」という片づけかたがあります。

メンタルオーガナイズは、いつでも自分の心を自分らしく
整えるための「心の片づけ」です。

メンタルオーガナイズを開発された渡辺奈都子さんの著書
「しなやかに生きる心の片づけ」を読んで
心を片づける習慣を一緒につくりましょう。

Uchella
Holistic Organizing



今を楽しみ、人生の満足度を高めるために
オーガナイズという思考・空間・心・暮らしを整える片づけと
ウェルビーイングをお伝えしています。

ライフオーガナイザー
メンタルオーガナイザー
ウェルビーイング心理教育ナビゲーター

www.uchella.com 岩崎 梢



しなやかに生きる心の片づけ 構成的読書会

通称 M-cafe

月一回の読書会は 心を整える習慣づくり

毎月一回ずつ一章ずつ読み進め感想を共有することで、
さまざまな捉えかたを知り、心を片づけやすくする習慣を
つくります (全8回)

- Part 1 心の中のやっかいな荷物たち
- Part 2 生きにくい「モデルルーム」にならない心の作り方
- Part 3 心を整える片づけの仕組み
- Part 4 過去への執着を手放す
- Part 5 他者への執着を手放す
- Part 6 希望を見つけるために
- Part 7 「ご機嫌力」を高める心の片づけ習慣
- Part 8 回復力のある「しなやかな生き方」

M-cafe@恵庭 ナツメ堂

第3回 11月20日 (水) 10:00-12:00

参加費 毎月一回 1,500円 (税込)

061-1417 恵庭市駒場町1丁目1-3

0123-21-8988



空間を片づけるように 心の中を整理整頓、片づける メンタルオーガナイズ

心の中のスペースは無限大に広くて、自分にしか
見えないから、ついいろんな荷物を抱えてしまいます。
自分のものだけでなく他人のものまでも。

そんな心の荷物を、空間を片づけるように整理し
自分に必要なものだけにして使いやすく整頓する
「メンタルオーガナイズ」という片づけかたがあります。

メンタルオーガナイズは、いつでも自分の心を自分らしく
整えるための「心の片づけ」です。

メンタルオーガナイズを開発された渡辺奈都子さんの著書
「しなやかに生きる心の片づけ」を読んで
心を片づける習慣を一緒につくりましょう。

Uchella
Holistic Organizing



今を楽しみ、人生の満足度を高めるために
オーガナイズという思考・空間・心・暮らしを整える片づけと
ウェルビーイングをお伝えしています。

ライフオーガナイザー
メンタルオーガナイザー
ウェルビーイング心理教育ナビゲーター

www.uchella.com 岩崎 梢