



タイトル

紙1枚「熟眠法」

出展者名

一般社団法人 日本ノートメソッド協会

出展概要

延べ5000人がその日からぐっすり眠れるようになった方法

出展内容詳細

「寝つきが悪い・・・」

「ぐっすり眠れない・・・」

「夜中に起きてしまう・・・」

「朝、すっきり起きたい・・・」

そんな悩みを解決する、紙1枚「熟眠法」。

例えば、

1. 60代自営業（男性） 夜中の3時に必ず目がさめてしまう→が→朝までぐっすり眠れた！
2. 60代主婦（女性） 薬を使っても眠れない→が→穏やかな気持ちで、よく眠れた！
3. 40代建設業（女性） 寝ている間も歯を食いしばっている→が→口元が緩んでぐっすり眠れた
4. 30代助産師（女性） 夜勤の合間に仮眠したいのに眠れない→が→短い仮眠でもスッキリ！
5. 小学1年生（男子） 一人で寝るのが怖い→が→ママが出張の日も朝までぐっすり眠れた！
- ・・・

というような7人の実際の話をお話します。ぜひ、お越しください。