

1分だけだから、続けられる

このモヤモヤ、"1分"でほどけます

- ☑ 休みたいのに休めない
- ☑ やる気を出したいのに空回り
- ☑ 前向きになりたいのに一歩が踏み出せない
- ☑ 「このままでいいのかな」とふと不安になる
- ☑ 何もしていないのに、心だけが疲れている



『自分を幸せにする 1分 心ストレッチ』中野左知子 著  あさ出版