

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步が踏み出せない
- 「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