
問題解決型カウンセラー
前田 泰章

心の悩みを ストレッチ!

「感情」「ネガティブ思考」「人間関係」「将来の不安」の
悩みを柔らかくする

40のコツ

人間は本来、ちょっとしたきっかけと
意識の切り替えさえできれば、
今の自分から抜け出す力を秘めている!

そんなに苦しいわけでもなく、
何かを変えたいわけでもなく、
悩みはあるけれども仕事や家事など、
日常生活はいつも通りに送れている。
でも、人生何か物足りない……
そんなあなたへ贈る「気づき」の一冊。

読者限定
トラウマを
対処する
特典動画付
