

今、何かに悩んでいるすべての人へ。  
悩みをこじらすと、つらくなります。  
この本には、  
「つらくならない悩み方」のコツが  
たくさんつまっています。  
正しく悩めば、とりあえず  
気持ちが軽くなります。  
とりあえず、気休めに  
手にとってみてください。

人は、どうにもならないことまで、悩んでしまう。  
どうせ悩むなら、「自分に解決できることだけ」  
思いつきり悩もう。



正しく悩む技術

実務教育出版

引きこもり経験もある心理セラピスト

杉田隆史