



悪い悩み方 していませんか？

「**これ、自分だ**」と思ったら
本書の「はじめに」へ

- 考えすぎて行動に移せないことが多い
- 人と比較して落ち込んでしまいがち
- 自分が本当にやりたいことがわからない
- 言いたいことをハッキリ言えない
- 特定のグループから抜けられない

『自分なりの解決法が見つかる **前向きに悩む力**』午堂登紀雄