

心配事・不安の96%は 実際には起こらない

・・・というけれど、

生きていれば何かと不安がつきないものです。だって人間だもの…

もしも、こうなったら

もしも、ダメだったら



「悩みのトンネル」をさまようあなたへ感情に翻弄されない生き方を心身医学の専門医が教えます



- ・他の人からどう見られているか気になる
- ・「まじめだね」と人から言われるし、自分でもそう思う
- ・常に満たされない思いが心のどこかにある
- ・本音ですべてを話せる相手が一人もない
- ・幸せな時でも「今がピークだから絶対に下がる」と思ってしまう

ひついても当てはまって
いればあなたは不安に
捉われているかも
……？

貴店番線印	注文 冊	<h2>不安ちゃんの正体</h2> <p>岩田 千佳 / 著</p> <p>四六判 192P 本体1,500円 ISBN978-4-426-12796-1 自由国民社</p>
-------	---------------------	---