

優しいから
うまくいくのか？
優しいのか？



なぜか人生がうまくいく「優しい人」の科学 和田秀樹

つらい時、しんどい時に、
心に余裕を持つ方法

👉 自分を犠牲にするのをやめる

👉 大好物を食べる、人に甘えてみる

👉 自分の心の中にある「冷たさ」の正体を知る

精神科医が教える
「機嫌よく、前向きに過ごす」ためのヒント