考えすぎる人たちへ

“内なる声”の
断捨離が心を救う。

「考えない」ことは、
甘えではなく技術です。

考えてはいけないことリスト

著 堀田秀吾

フォレスト出版

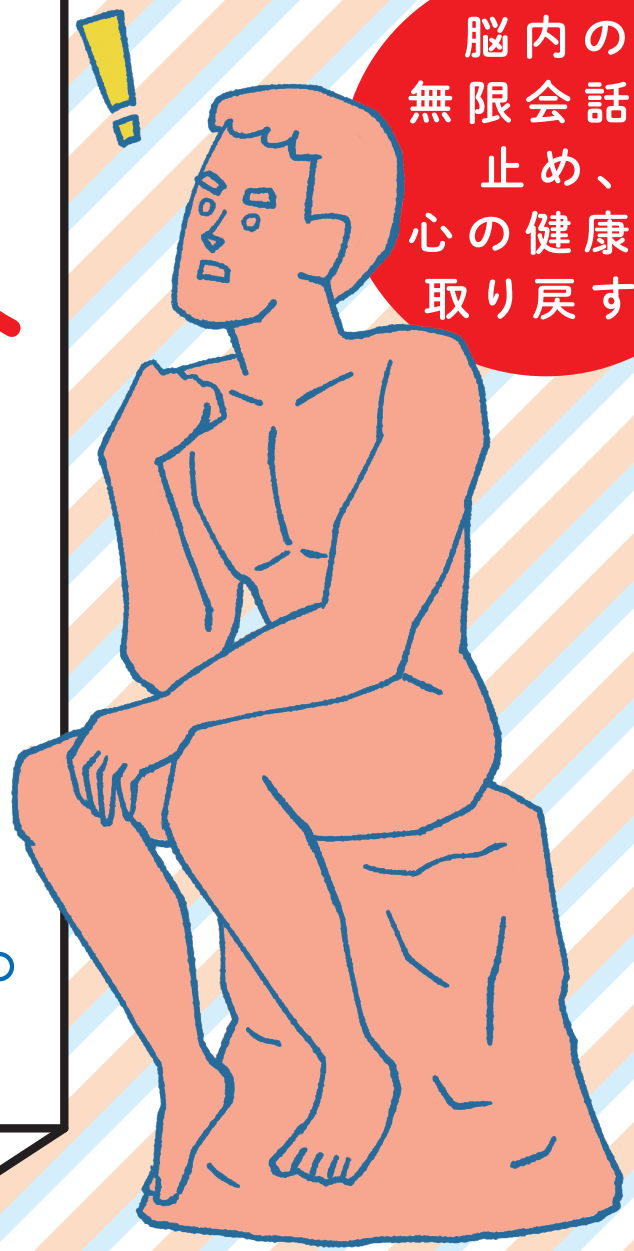
考えすぎて疲弊している人へ

“内なる声”の断捨離が心を救う。

「考えない」ことは、甘えではなく技術です。

堀田秀吾『考えてはいけないことリスト』

フォレスト出版



脳内の無限会話を止め、心の健康を取り戻す！