



## 心が楽になり自分を肯定できるエッセイ

今心に苦しみを抱えている人の多くは、自分の根底に

“頑張らなければならない”

というこだわりがあるのではないのでしょうか。

メンタルヘルスの観点からみても、精神疾患を患いやすい人の特徴として“こだわり”を持つてしまうということがあります。

“責任感が強い”とか“真面目”だとかいう言葉も、表現を変えているだけで同じような意味合いだと思います。

心が苦しい人は、まず自分の中にある“こだわり”というものをどうにかして崩してしまうことをお勧めします。

そのこだわりは、プライドであり、固定観念であり・・・とにかく今あなたの人生を苦しい方向に追いやっている要素です。

しかしそのこだわりは、一朝一夕にして出来上がったものではないため、とっばらうのが難しいものでもあります。

体験版はここまでです。

もし内容を気に入っていただけましたら、

続きを製品版でお楽しみいただけますと光栄です。