

## 心が楽になり

### 前を向いて生きる気力、活力が出るエッセイ

不安定な変化の激しい時代の中で、心が沈み、グーッとまるで心に重い岩でもぶら下げてしまったかのような感覚に陥ることがある人も多いと思います。

思い通りにいかない現実。  
人間関係の軋轢、孤独感。

人生は物事が裏目に出て苦しくなってしまう時というものがあるものです。

そんな時に大切なことは、無理をしないことです。

人の心に多大な苦しみが生じるのは、突き進もうとする力と現実との境目に圧力が生じ、負荷がかかってしまっている時というのがほとんどだと思います。

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幸いです。