

予約殺到のHSP(繊細な人)  
専門カウンセラーが伝えたい、  
心がラクになる生き方。



生きる本

「自分のまま」で  
繊細さんが

武田友紀

HSP専門カウンセラー

「繊細さは幸せへのコンパス」

「自分のまま」で生きるには

- STEP1 しんどい状況から脱出する
- STEP2 心を守り、本来の自分を育てる
- STEP3 決断し、自分のままで人や社会と関わる