

がんばりすぎて
疲れたあなたが
自分の幸せをつくる本

心理カウンセラー
Poche
ポッシュ

「誰かのため」でなく、
「自分のため」に生きよう。

無理して笑っていませんか？
嫌なのに我慢していませんか？
しんどいのがんばりすぎていませんか？

SNSで人気のカウンセラーPoche先生がいまいちばん伝えたい、無理なく自分を幸せにする方法。



Poche
ポッシュ

自分の幸せをつくる本

がんばりすぎて
疲れたあなたが



無理して笑っていませんか？

嫌なのに我慢していませんか？

しんどいのがんばりすぎていませんか？

SNSで大人気のカウンセラーPoche先生がいまいちばん伝えたい、
無理なく自分を幸せにする方法。