

精神科医

文筆家

# 星野概念さん

推薦!

僕も自己否定を減らすことに  
取り組み続けているけどまだ  
まだ不安定。深く明快なコツ  
できっしりな本書は、さらなる

**安心の書**となりました。

たちまち

3刷!



『自己否定をやめるための100日間ドリル』

坂口恭平 アノニマ・スタジオ