

はじめに

「なんだかいつも余裕がないな。もっと穏やかで優しくいたいのに」

「周りの人と比べると、もっと頑張らないといけないと思う。でも、頑張ることに疲れちゃったな」

「子どもが生まれてから感情が荒れることが増えた。わたし、どうしちゃったんだろう!？」

「家庭を一番大切にしたいけど、じぶんの人生も楽しみたい……」

「わたし、今の働き方でいいのかな？ もっと家庭を大切にして働きたい!」

あなたはこんなことを思ったことはないですか？

じぶんの望みとはかけ離れた日常に違和感を抱いて「なんとかしたい」と思いつつも、どうすればいいかわからない……。そして、慌ただしい毎日がまたなんとなく過ぎていっていませんか？

この本は、そんなあなたのために綴っていきます……。♡

わたしと一緒にかけがえのないあなたを見て
いきましよう。

女性是谁もが大切にされるべきお姫さま♡

あなたはこれ以上、頑張らなくて大丈夫。

ゆるくてラクでうまくいくし、自然と溺愛さ
れちゃう方法があるんです♡

ふーっと肩の力を抜いて、深呼吸して、リラッ
クスして、じぶんのことが大好きになっていく
でしょう♪

さあ、癒やしの時間の始まりです……♡

