私のうつ病日記～感謝の扉を開ける～
2021年電子書籍リリース！！

誰かがいつか何かを感じてくれる事を願って

バーンアウトからうつ病を発症し。
うつ病から脱却を目指し書き綴った数冊のノート。

発症の至った経緯と発症後の取り組み。
自分と真剣に向き合う時間で手に入れた感謝。

パーソナルサーチャーもも丸が体験し、学んだ素直な自分を。
書き綴ったノートから抜粋した日記になります。

パーソナルサーチャーもも丸サロンブログ（https://momomarugt.hatenablog.com/）では。
ノートの内容をそのままの形で紹介しています。

現代社会でのストレスは目に見えない恐怖です。
その答えはありません。

自分を認知し、理解する事で。
他者の考えや、自己の感性に感謝を感じる事が出来ました。

うつ病に苦しんでいる方やその側で寄り添っている方。
この日記が何かの役に立つことを願っています。

何がきっかけでうつ病を発症するかは分かりません。
しかし、沢山のストレスは知らずの内に溜まり続けています。

頭も心も身体も。
何もかもが止まってしまう。
それは、貴方の中からのレッドカード。

誰かがいつか何かを感じてくれる事を願って。
私の体験と回復までの道のりを紹介します。

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com