

もやもやしたら、習慣かえて 見たら？

「この頃、なんだかつまらないなあ」「何かがうまくいかないなあ」と

もやもやしたら、習慣を見直してみるのはいかがでしょう？ どんなに

ささやかな、小さな習慣でも、きつと明日を変える力があるはずですから。

『もやもやしたら、習慣かえて見たら？』

「暮らしのおへそ」編集 ディレクター

一田憲子 著

主婦と生活社