

自分のケアを後回しにしていますか？

体の不調は「**がんばりすぎたわたし**」からの小さな **SOS** かもしれません



この本を読み進める中で、あなたは少しずつ自分に合った整え方

＝『わたしの処方箋』

を見つけていきます！

