

# 他人の目を気にしすぎて 生きにくさを感じているあなたへ



## 第1章

自分への期待をやめる練習



## 第2章

人への期待をやめる練習



## 第3章

会社への期待をやめる練習



## 第4章

お金への期待をやめる練習



## 第5章

社会への期待をやめる練習

まずは自分自身に期待するのをやめることから始めよう