「秒でやれ～大丈夫、あなたは幸せになれるから～」

著者：鴨頭明子さま

イラストと漫画を担当させていただきました！

大好きな鴨頭明子さま、通称「かもあきさん」の最新刊です！

毎朝8：30から始まるYouTubeチャンネル「かもあきTUBE」で語られている内容をぎゅっとまとめた内容になっています！

生きづらさを抱えるすべての人に読んでほしい一冊です！

特別に、巻頭の漫画をお見せしますね。

アナタにもこんな経験、ありませんか？

お金がないから…子育てで忙しいから…旦那の反対があるから…
みんな、何かのせいにして、自分の想いを押し殺してしまっている。
そして、自分には無理だ…と自分自身に言い聞かせてしまっている。
やりたいことがあったとしても、一歩踏み出す勇気を持てない人に出会った時、私は決まってこう言います。

「悩む暇なんてない!いいから秒でやれ!」

私はいつでも自分の思いに素直に従って行動しています。
「5分考えても、5時間考えても結果は同じ。」
悩んでいても何も解決しない。だから、すぐに行動する。そして心の中ではこう思っています。

「大丈夫、どうせ上手くいくから。」

不安の原因は、“言い訳三昧の先送り癖"「でも」「だって」を卒業しよう!「5分考えても、5時間考えても結果は同じ。悩んでいないで、秒でやれ!」発行: かも出版

〇リンクはってください（Amazonアソシエイトになっています）

[amzn.to/3uYBbXy](https://t.co/sKHZ9yR9ZW?amp=1)