

年間

2000人以上、

死にたいと思う人たちの話を聴き続ける

13年間

話題の**新刊**

これまで書いてきたどの本よりも、  
僕の鬱には**効いている!**

自己否定をコントロールすることができれば、  
心も体もしっかり休めて、穏やかな感覚が訪れ  
ます。万人に向いているかは分からないけど、  
**悩めるあなたにぜひ試して欲しい!**

坂口恭平

「自己否定をやめる」方法  
教えます!

坂口恭平が見つけた



『自己否定をやめるための  
100日間ドリル』

坂口恭平 アノニマ・スタジオ  
定価 1,760円(税込)

