

ノーバディーズ・パーフェクトプログラム 感想

・イヤな事があると無理に感情に蓋をして、結局何も解決してきていなかったけれどプログラムに参加して、色々な視点で物事を考え、冷静になる事が大切だと考えられるようになった。以前よりもイライラしなくなって、感謝できるようになった。

子育てに対する焦りや不安がありました。もっと日常を楽しもうと思えるようになりました。毎回とても勉強になりました。

色々な人の話を聞いて、悩んでいるのは自分だけじゃない事が分かり安心しました。

パーフェクトじゃなく、少し手を抜いてもいいことが分かり気持ちが楽になりました。