



ツライ毎日から 脱出するためにした 9つの事。

こんな人生もう嫌。
そんなあなたのヒントがここに！

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



もくじ

■はじめに■	4
■STEP 1■自分を好きになる	6
■STEP 2■自分の事が嫌いになった原因を探る	10
■STEP 3■原因に対して怒りの感情を引き出す	17
■STEP 4■原因からの洗脳を解く	21
■STEP 5■『してはいけない』と思ってる事は何ですか？ ..	27
■STEP 6■常識の植付けを解く	31
■STEP 7■嫌われる覚悟をする	39
■STEP 8■個性を出す	45
■STEP 9■本当の自分に変身する	51
■最後に■	59

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■はじめに■

初めまして、turkey(ターキー)と申します。

メンタル心理カウンセラーをしています。

今回、E-BOOK にした『ツライ毎日から脱出した9つの事』は、
心の改善にあたって大きなヒントになると思います。

私が実際にツライ毎日から脱出した方法です。

この**9つのステップ**を進んでもらうとツライ毎日から抜け出すことが出来ます。

一つ一つのステップを、自身に置き換えて、実際に行動してみてください。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



ご自身の状況を聞いて欲しいという方は、カウンセリングをお勧め
しています。

● 『カウンセリングのお申込みはコチラから↓』

<https://turkey888.com/kyouizonsennmonnkaunnserinngu/>

もちろん、カウンセリングを検討してもらうのもいいんですが

この『**ツライ毎日から抜け出すための E-BOOK**』を

読むだけでもかなりの気持ちの改善があると思います。

是非、一度全部読んでみて下さい。

では早速お話ししていきますね。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP1■

自分を好きになる

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 1) 自分を好きになる

まずコレです。『自分を好きになる』という意識です。

『自分を好きになる』という意識は、『なんとなくツライ毎日』を克服するにあたってかなり必須です。

私自身、“**なんだか漠然とつらい**”とか“**よくわからないけど悲しい**”
という気持ちに**長年悩んで**いました。

その気持ちを克服するために色々自分なりに調べて、

当時、分かった事は

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



- 自分を好きになる
- 自己肯定感を上げる

この2つが自分にとって必要だと言う事でした。

ですが、どうやって自分を好きになればいいのか？どうやって自己肯定感を上げればいいのか、分からずにいました。

ですので、

- コレからどうやって自分を好きになればいいのか？
- どうすれば自己肯定感を上げられるのか？

と言うことを順番にお話ししていきますね。

まずステップ1では、**自分を好きになる方法の準備をしていきます。**

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



これから自分を好きになる為に色々な事を実践して頂きますが、まずは

● ステップ1の課題

『自分を好きになる事が一番大切だ！という意識を持つ』

と言う事です。

楽しくない毎日を送っている人の特徴である、『自分が、あまり好きじゃない』という所を**打破**していきます。

自分を好きになる事は大切だという意識を持ってくださいね。

今は意識を持つだけで大丈夫です。

では次は、自分を好きになるには具体的にどうしていけばいいのか？と言う事をお話ししていきますね。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP 2■

自分の事が嫌いになって しまった原因を探す

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 2) 自分の事が嫌いになった原因を探す

ステップ2では、何となく毎日がツライという方に共通している問題の、『自分の事が好きじゃない』という問題を改善します。

その為に**自分の事が嫌いになってしまった原因を探します。**

原因の多くは、『育った環境 = 親の育て方』です。

親がどんな人なのか？という所がかなりのキーワードになってきます

- 自分に自信が無かったり
- 自分を好きになれなかったり

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>

親のせいでは無いと思いますか？

『親では無くて、私は DV の夫に心を傷つけられて悩んでいるんです。』

という方は、“DV の夫を寄せ付けてしまう人”に育ててしまった親に責任があると、私は思います。

こうゆう方も、親の育て方を見直してみてください。

● **自分はどんな環境で育ったのか？**

と言う事を思い返してみてほしいんです。

これは、自分を好きになるために必須なワークです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>

● 子供の頃の自分の気持ちを思い出して下さい。

親に対して思っていた事や

親に言われて自分が感じた事は何ですか？

当時は親のいいなりだったと思います。でも純粋な自分の気持ちを思い出して下さい。

● 世間体を気にして、

『今更、親を否定するような事いいたくないよ・・・』

『親の事を悪く思うなんてみっともないよ・・・』

なんて思わないで下さい。

その考え方は置いておいて、子供の頃の気持ちを思い出して下さい。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



● 例えば、

『もっと勉強しなさい』

『あんたは何やっても続かないね』 など

親から言われたことに対して、めいいっぱい言い訳をしてみてください。

その時の気持ちを思い出して欲しいんです。

● 何を言い返したかったか

● どんな気持ちだったか

子供の頃親に親にどんな言葉をかけられていたか

それに対して子供だった自分は、どんな気持ちでいたのか慎重に気持ちを探ってみてください。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



この気持ちを思い出して貰えると、当時、親の言いなりにしかなれなくて、親の言うままに、自分を責めていた状況が分かります。

無意識に自分をせめてしまう原因が分かるんです。

この作業は悲しい作業です。

なぜなら、自分がどんな風に親に言われていたかを客観的に見て、自分に酷い事を言う親を目の当たりにしなければならないからです。

しんどい作業ですが**とても大切な段階**なので、

自分の気持ちを

- 紙に書き出したり、
- 声に出したり

して、自分の気持ちを整理してみてください。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



これが、ステップ2の『自分の事が嫌いになってしまった原因を探す』というワークです。

- 自分がどんな環境で育ったのか？
- 親から言われて来た言葉は何だったのか？
- それに対して、子供の自分はどう感じていたのか？

この3つを思い出してみてください。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP 3■

原因に対して
怒りの感情を引き出す

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 3)原因に対して怒りの感情を引き出す

ステップ2の『**自分が嫌いになった原因を探す**』という作業が一番難しく**大変な作業**だったと思います。

私はこの時、パニック障害になりました。

『親が自分に酷い事を言っていたんだ・・・』という状況を受け入れるのが、かなりショックでした。

でもそのままではダメなんです。そのショックに対して、**怒りの気持ちを引き出して欲しい**んです。

怒りの感情を引き出すと、自分の気持ちがより明白になっていい効果がでます。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



親に対して怒りを持つ事を、自分勝手にわがままだという考えが邪魔に入ると思います。

でも、そこは一旦置いておいて自分勝手に怒りを引き出して下さい。

ですが、親に直接怒りの気持ちを言わないで下さい。

そうでは無く こっそりと、

- 自分の頭の中だけで怒りの気持ちを持ったり、
- 親に出さない手紙を書いてみたり

してみてください。

あなたに合う方法で、色々試してみてください。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



親への怒りの気持ちを出すのって難しいと思いますが

引っ張りだすという感じで怒ってみてください。

怒りの感情は無理矢理でいいので引っ張り出してみてください。

そして

出てきた怒りの気持ちがしっくり来たら大成功です。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP 4■

原因からの洗脳を解く

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 4)原因からの洗脳を解く

- ステップ1・・・自分を好きになるぞ！という気持ちを持つ
- ステップ2・・・自分を嫌いになってしまった原因を探す
- ステップ3・・・原因である親への怒りの気持ちを引っ張り出す

と言う事をしてもらいました。

次は、自分を好きになる為に、親からのダメな洗脳を解くと言う事をしていきたいと思います。

ステップ3でしてもらった、『原因である親への怒りの気持ちを引っ張り出す』というのが成功すると

自分の気持ちがスッと軽くなる感覚になります。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



コレ、なぜかといいますと同時に親からの洗脳が解けている状態なんです。

- 自分が育った環境を客観的に見ることが出来て
- その状況に『いやいやおかしいよね』

というツッコミを入れる事が出来ている状態なんです。

子供の頃は親に対して、言われるがまま育ってきたと思います。

多くの人が、その状況に当時（子供の頃）は何の疑問を持つことなく育ってきています。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



ですが今、大人になって、親と同じラインにたった時だからこそ

『おかしい』

『子供にそんな事いうなんておかしいよ』

と、『親に対して怒りをもつ』事で客観的な目線でツッコミを入れる
事が出来る様になります。

この状態が、親からの洗脳が解けている状態です。

その状態で当時の気持ちを思い出すと

あんな事言われて悲しかった

腹が立つ。 ←ココが純粋な気持ち

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



『ああ、自分はそこで腹立ってたんだな。』

『そりゃ当たり前だわ。親は口うるさく言いすぎだわ。』

と、言う状態になります。

そして、それが**現実**だったんです。

親はそんな**ダメな親**だったんですよね。

皆がまともな親だと言おうと、どれだけ世間的に認められている親であろうと、

あなたが最悪だと感じたら最悪な親でいいんですよね。

そんなダメ親が自分にかけて来た言葉を全部、鵜呑みにして、自分は傷ついて生きてきたんです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



自分がダメな人間だと言う事では無く、

無理なことばかり言うてくる親を、すべて受け入れて来たから

自分が**ダメだ**と思い込まされている。

自分の事をダメだという人間を、認めて生きてきたんですよ。

なので、自分にとって親がマイナスな存在であれば、親からの間違

った洗脳を解かなければいけなかったんです。

つまりコレが、

正しい反抗期なんです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP 5■

『してはいけない』と
思っている
事は何ですか？

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 5)『してはいけない』と思っている事

ステップ5では、自分が『してはいけない』と思っている事をただ
ただ箇条書きにしていって貰いたいです。

- 思い浮かべたり
- 書き出したり
- 声に出したり

どんな方法でもいいので、自分の中で出来ている決まり事を
思いうかべて下さい。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



例えば、

- 部屋はキレイじゃないとダメだ
- 料理がヘタだからとダメだ
- 字が汚いからダメだ
- お金ないからダメだ
- 子供はいい大学に行かせてあげないとダメだ

こんな感じです。

とにかく思いつくだけ書き出したり、声に出したり、思い浮かべたりして下さい。

- 一日ぐらいかけてゆっくり考えてみて下さい。

ぼーっとしてる時の方が分かるんじゃないかなって思います。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



ここで、思いついた、『してはいけないと思っている事』ステップ6
で使います。

出来るだけ沢山思い浮かべて下さい。

そして紙に箇条書きにしてみてください。これが今回のワークです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP 6■

常識の植付けを解く

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 6)常識の植付けを解く

ステップ1～5までは、上手く行きましたか？

次は、ステップ5で考えて貰った、『してはいけない』と思い込んでいる事の常識の植付けを解いてきます。

コレはどうゆう事かと言いますと

これまで生きて来た中で、自分に色んなルールが出来ていると思います。

例えば

- 料理が出来る方がいい
- 字が綺麗な方がいいとかです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



この一つ一つのルールが、自分を責めている場合があります。

そしてそのルールはよくよく考えてみると

本当にそうしなければいけないことではナイ場合が多いです。

どうでしょうか？

STEP 5 で、自分がダメだ！って思ってる事をたくさん用意してもらったと思います。それを、**冷静な気持ちで、見返してみてください。**

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



見返してもらった『してはいけないこと』は、

- 世間的にイイと言われているや
- 昔から親に言われていること

ではありませんか？

そして、その『してはいけないこと』に対して一つ一つ疑問をもつ
てみて下さい。

本当にそうしなければダメですか？

例えば、

- お料理が下手だからダメだ
- 子供をいい大学に行かせないとダメだ

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



こうゆう事は世間的に良いとされている事ですよ。分かります。

● ですが、**本当に**料理が上手くないと**人間としてダメなのか？**

● **本当に**いい大学に行かせてあげられない親は**ダメ親なのか？**

という疑問を持って欲しいんです。

私自身、母子家庭で、金銭的に余裕がなく、貯金も少ししかありません。

その事にいつも、子供に罪悪感を持っていました。

『こんな家庭環境じゃ可哀想だ。もっと頑張ってお金を貯めないと
子供たちは不幸になってしまう・・・』

当時、こんな事を感じていました。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



もちろん、お金がたくさんあって、行きたいところに行かせてあげられる余裕があればいいですね。

でも、ここに罪悪感を持つんでは無く、本当にそれってダメなことなのかな？

と思って欲しいんです。

いろんな考え方があります。

お金がたくさんあっても、大学に行かせない親もいます。

大学に行く事が全てでは無いですね。

他にも素敵な生き方はたくさんあります。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



お料理が苦手でも、こんな世の中ですから、食べ物もたくさん売って
ます。料理が得意な人が作ればいい。

苦手なのに無理しなくてもいいって思います。どうしても作らない
といけない時はあります。

その時に頑張って出来ないなりに作ったり、今日はコンビニの弁当
で！っていう日があったり、とにかくラクして楽しければいいんで
すよね。

● なぜこんな考え方をして欲しいのかと言うと

ありのままの自分をいいと思えるため

=自分を好きになるため

です。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



自分の思い込みのルールは親からの洗脳であることが多いので、
自分を苦しめるルールであることが多いんです。

そのルールを取っ払って、ありのままの自分をいい！と思える様になる必要があります。

何となくツライ毎日から抜け出すために、とっても大切なワークなんです。

ですので、自分を苦しめるルールがあるならば、ここでその常識を解いてしまいましょう。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP 7■

嫌われる覚悟をする

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 7)嫌われる覚悟をする

自分を好きになるのと並行に感じて欲しい気持ちがあります。

それは、**嫌われても平気になるということです。**

人から嫌われるのって怖いですね・・・

でも、人から嫌われるのが異常に怖いのであれば、その**原因は**
自分に自信が無いからです。

● 何で、自分に自信が無い人が

人から嫌われる事が異常に怖いのか？と言うと

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



他人からしか自分の価値を与えて貰えなくて、
自分自身では自分に価値を感じられないからなんです。

人にいい事をして『ありがとう』を言って貰って初めて
自分はいい人だ！と思えるんです。

- 人に親切にしなければ、自分を認める事が出来ません。
- 人の役に立たなければ、自分の存在価値を感じられないんです。

なので他人に対して、必死に**いい人**であろうとします。

無理して、親切にしようとしています。

そうでないと、自分の価値がなくなるからです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



『自分の価値を認めて貰うためのいい人』をやめるために
嫌われてもいいと思える覚悟がいるんです。

● 嫌われる覚悟を持つにはどうすればいいのか？

1番いいのは自分を好きになる事です。

このステップが全部成功したら、自分を好きになっていきます。

なので、このステップを一つずつ自分が腑に落ちるまで理解して進んでいって下さい。

もう一つの方法は

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



違うジャンルの友だちや繋がりを沢山作る

家族・親友・趣味の友だち・職場の仲間

いろんなジャンルの繋がりを作っておきます。

そうすると、

- 親友と上手くいなくても
- 家族に癒してもらえます。

職場で嫌われてしまっても、趣味の友だちが自分の事を最高だって
言ってくれます。

自分を癒してくれる場所があれば、違う場所で嫌われていても平気
になるんです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



違うジャンルの繋がりを作るのは、**嫌われるための心の保険**になります。

**自分の好きな事を沢山して、趣味の友だちを見つけたり、
新しい事に挑戦して新しい繋がりをたくさん作って行って下さい。**

そうすると、嫌われるのが平気になってきます。

● 『嫌われる覚悟を持てると』

- 嫌われる覚悟があると、無理矢理いい人を演じなくてよくなります。
- そして、もう一つは次のステップでお話しします。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP 8■

個性を出す

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 8)個性を出す

先ほどステップ7で、『嫌われる覚悟があるとなくなるのか?』と言うお話しをしました。

嫌われる覚悟を持てると、実は個性が出しやすくなります。

なんでかと言うと、嫌われても大丈夫だから、本当の自分を出しやすいんです。

そして、自分を好きになる為には、自分の個性を堂々と出す必要があります。

今までのステップが、ちゃんと腑に落ちるまで理解できていますか? 出来ていない場合は、戻って頂いて大丈夫です。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



理解できるまで何度もチャレンジしてみてください。

心の整理をしてみてください。

この、個性を出すというのは、自分を好きになる為に必要なステップです。

● なぜそんなに個性を出さなければいけないのか？というと

ステップ7でお話したように、

“自分の価値を自分で感じられないから、
人に親切にして『ありがとう』を言ってもらって
自分の存在価値を感じる“

自分に自信が無い時はこう言う状態だというお話をしました。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



“『自分の価値を認めて貰うためのいい人』をやめる”

と言う事です。

つまり、いい人でもないのに、『偽りのいい人』を演じていると言う
事ですよね。

自分の個性を出すと、嫌われてしまって価値を与えてもらえないか
ら無理矢理ウケのいい人を演じます。

このいい人を演じてしまうのがダメなんです。

いい人を演じるのをやめる為に、
個性が出せるようになる必要があります。

いい人 とは 偽りの自分です。

自分ではない物を**演じている**から、疲れてストレスがかかります。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



日々、偽りの自分を演じている事が

● なんとなく毎日がツライ

● 漠然とかなしい

が、**原因**なんです。

自分ではない状態で、認められたりほめられたりしてもむなしいですよね。別に嬉しくありません。

だって、本当の自分が褒められたり認められたわけじゃないから・・・

なので、いい人（偽りの自分）を辞める必要があるんです。

● 偽りの自分をやめるために個性を出して

● 個性を出すために嫌われる覚悟を持って

● 嫌われる覚悟を持つ為に自分を好きになる必要があるんです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



個性（本当の自分）を出せる様になる為に、

ステップ1～今までがじっくりくるまで読んでみて下さい。

では次は、最後のステップです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■STEP 9■

本当の自分に変身する

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



STEP 9)本当の自分に変身する

今までのステップが理解できていると、最後のステップの

本当の自分に変身すると言う事が出来る様になります。

いままで、自分ではない『いい人』を演じて来た人は、いきなり本当の自分を出すと、周りから嫌われてしまうかもしれません。

ですが、『いい人』を演じていた時でも**すべての人からは好かれていなかったはず**です。

全ての人に好かれるのは限界がありますよね。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



どんなにいい人でも、『裏がありそうで怖い』とか言われてしまったらそれまでですよね。

と言う事は、『いい人』でいる意味ありませんよね。

ステップ8でも、いい人の状態で褒められたり認められたりしてもむなしいだけというお話もしました。

それは演じているだけで、自分では無いからです。

なので、褒められたり、認められたりする時も、

本当の自分を出して、認められなければ

心から嬉しいと感じないんです。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



と言う事は、逆に言えば

本当の喜びや、心から嬉しいという感情を味わうためには

本当の自分を受け入れて貰う必要がある

と言う事です。

本当の喜びや、楽しい！という感情を感じるには、

本当の自分を出すしかありません。

● 本当の自分を出すメリット

本当の自分（個性）を出すメリットは、心から喜べるためだけではありません。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



本当の自分をだすと、自分のありのままの状態がいい！と言ってくれる人が必ず現れます。

ふるいにかけてるように、自分の個性が嫌いな人は離れていきますが、

ありのままの自分を認めてくれる人が周りに集まってくるんです。

そして、自分の周りに『自分の事をいい！』と言ってくれる人ばかりを集めると、毎日が楽しくなります。

● 周りに、自分を最高だ！と言ってくれる人達ばかりの人生と、

● 周りが、自分を批判する人達ばかりの人生は

どちらが、上手くいくと思いますか？

どちらが、モチベーションが上がる人生だと思いますか？

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



もちろん、自分を認めてくれる人達がたくさんいる人生の方が

モチベーションが上がり、やる気が出て、頑張れます。

だから、人生が上手くいくんです。

そしてそれに加え、

本当の自分を認めて貰えると、心から嬉しいんですよ。

なので、

本当の自分を怖がらず、大いに出すべきなんです。

個性むき出しで生活すべきなんです。

本当の自分を出すのがいかに大切かお判りいただけたでしょうか？

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



自分を好きになるには、ステップ7の『嫌われる覚悟を持つ』の時点で、好きになれていると思います。

あとは、怖がらず個性を出すだけです。

今まで、いい人を演じて来た人は感じた事がかもしれないんですが、一度、個性を出して、自分らしく生活を送ってみて下さい。

すると、案外、

自分をいい！と言ってくれる人が現れます。

ありのままの自分を認めてくれる人がたくさん現れます。

一度騙されたと思って、勇気を出して個性を出してみてください。

そこから、人生は面白く、楽しくなってきます。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



- 漠然とツライ、
- なんとなくかなしい

そんな人生から解放されるんです。

是非試してみてくださいね。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



■最後に■

全ステップを終えたあなたは少し変わり始めて、

自分の事が好きになっていると思います。

自分が好きになれると、自分でも分かるぐらい

人生が好転し始めます。

私はツライ毎日を克服しました。その方法を知って貰って、同じ様にツライ毎日を送っている人の救いになればいいなと思い、E-BOOK を書きました。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



これから私のブログでも、人生を楽しく生きるコツをどんどん発信
していこうと思っています。

宜しければ、ブログもチェックしてみてくださいね。

皆さんの人生が、面白くなっていく事を願っています！

では本当に最後までお読み頂きありがとうございました！

● 最後まで読んで頂いた方にプレゼントがあります。↓

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



最後までお読み頂いたあなただけに、
以下の特典をプレゼントいたします。

【カウンセリング 60 分：2000 円オフクーポン】



お申し込みはこちらかお願いします。↓

お申込み

クーポンのご使用はお一人様一回までとさせていただきます。

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>



<https://www.facebook.com/turkey040907/?ref=bookmarks>



<https://twitter.com/?lang=ja>

【お問合せ】 <https://turkey888.com/contact/>

Turkey を応援してください



<https://turkey888.com>