

はじめに

わたしは21日間グチをやめるということにチャレンジしました。そして、同時にその取り組みを実況したブログも開始しました。

その頃、わたしはとにかく毎日をもっと幸せに生きたいという思いでいっぱいでした。というのも、毎晩疲れ果ててベッドに倒れ込む日々が嫌で仕方なかったのです。その日に起こった出来事を楽しむどころか、乗り越えるだけで一杯だったからです。もっと平穏で落ち着いた日々を過ごせたら、そして自分の人生をコントロールできたらどんなにいいかと考えていました。そこで、もしグチをこぼすクセを直せたら、わたしの人生はどんな風になるだろうと思っただけです。

その結果、反響はとて大きいものでした。わたしのブログが本となり、それもベストセラーになって、今度は日本語版が出版されるなんて！

あのとき決心をして、自分の人生を取り戻すことができ、さらには同じ悩みを持つ他の人たちを勇気づけることもできて、ほんとうに幸せで、感謝の思い

でいっぱいです。

この本は、わたしがたどってきた人生の旅路について、心を込めて書きあげたものです。楽しんで読んでいただけると幸いです。

日本の皆さんがわたしのブログにコメントを寄せてくださるのを、心待ちにしています。

英語ブログ： <http://www.istopcomplaining.com>

日本語紹介ブログ： <http://www.cm-publishing.co.jp/support/guchi/>

愛と敬意を込めて。

クリスティーヌ