



私は自分の本当の気持ちを言えなくて困っています。言おうとしたり、「大丈夫?」と聞かれたら、大丈夫!、元気!、心配ないよ!、などウソしか言えません。どうしたら本当の気持ちを言えますか。

私も大丈夫?とか聞かれたら反射的に口が大丈夫!!って言ってしまいます。  
だから私は本音を言いたい時は大丈夫って言った後でも「やっぱ大丈夫じゃない」って言って思い切って本音を話しています!あと私は主人さんのそういうところ良いと思います!なんでもすぐに「きつい」「つらい」って弱音を吐く人より強くてカッコいいと思います!でも時には本音を言うことが大切なので無理しないでくださいね😊



私も同じです。どうすればいいかは分かりせん。  
回答じゃなくてすみません😞

