

## クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

[sato-mc.com/sp/index.html](http://sato-mc.com/sp/index.html)



ホームページ

 **ツイッター**には、

院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

## 振り返りと成長のコツ

- 1、 一日一回は振り返りの時間を持つ。
- 2、 入浴のときなどリラックスしたときに振り返る。
- 3、 良かったことを振り返る。
- 4、 褒めることを振り返る。
- 5、 反省するべきことを振り返る。
- 6、 感謝したことを振り返る。
- 7、 予定と優先順位を振り返る。
- 8、 小さな自分の変化を感じ取る。
- 9、 未来の自分に向けてメッセージを考えて、自分の夢や希望を考える。

振り返りと成長のコツについて、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること