

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



ホームページ

 **(旧ツイッター)**

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。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

幸せの種を探すコツ

- 1、 不得手や苦手なことも個性と認めてゆるすこと
- 2、 出来ないことに対する不平不満は言わないこと
- 3、 自分のそのままに感謝すること
- 4、 好きなことを何でもやってみること
- 5、 好きなことがないときにはなんでも自由にやってみること
- 6、 得意がないときは好きなことがやれる大きなチャンス！
- 7、 少し出来たら、大きく褒める
- 8、 小さなことをクリアしたら、大いに喜ぶ
- 9、 幸せの種は長い時間をかけて探して、ゆっくり育てるものである

幸せの種を探すコツについて、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