

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。



(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。

期待はしないで流れのままに生きるコツ

- 1、 自分という存在を高めて磨く
- 2、 一定のリズムで過ごす
- 3、 睡眠、運動、栄養の最適化を目指す
- 4、 経験を積み重ね知性と知識を蓄える
- 5、 不平不満愚痴は一切なし
- 6、 流れに逆らうから苦勞するだけ
- 7、 期待はするから流れに乗れない
- 8、 自分以外の偶然の結果に任せる
- 9、 自分を大切にすれば、あとは期待しないで流れのままに生きるだけ

期待はしないで流れのままに生きるコツについて、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