

### 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  
ことができます。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。

### 覚悟を持つためのコツ

- 1、 不平不満愚痴は一切なし
- 2、 ありがとうを口癖にする
- 3、 当たり前を感謝する
- 4、 自分は未熟だと思う
- 5、 日々修行と思う
- 6、 不機嫌は禁止
- 7、 どんなときも笑顔
- 8、 覚悟を持って生きれば人はいつでも変わる
- 9、 自分を宇宙で一番大好きになる覚悟を持つ覚悟

**覚悟を持つためのコツ**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