


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。

人を成長させるコツ

- 1、 失敗体験は脳を鍛える
- 2、 失敗から学んで脳はバージョンアップする
- 3、 仕事（家事、畑仕事、ボランティア含む）は脳を活性化する
- 4、 運動は脳をクリアにする
- 5、 ありがとうの口癖は脳を幸せにする
- 6、 不平不満愚痴は脳が嫌う
- 7、 甘い食べ物は脳を壊す
- 8、 脳の成長には焦りは禁物であり、時間をかける
- 9、 脳の成長には自分のコースがあり、周囲と比較はすることは禁物であり、自分の脳を信じてあげる

人を成長させるコツについて、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