


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。

やる気をチャージするコツ

- 1、 “ありがとう、楽しい、うれしい”など明るい言葉を使う
- 2、 不平不満愚痴は一切言わない
- 3、 朝は一定の時間に起きる
- 4、 トイレは綺麗に使い、トイレ掃除をする
- 5、 血糖値を急激に上げる甘いものは極力さける
- 6、 人と比較せず、自分の変化を見つめる
- 7、 自分が好きなことを徹底してやる
- 8、 生活の中で親切と思いやりを繰り返す
- 9、 自分が変わることを常に考えて、向上心を持つ

やる気をチャージするコツについて、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