


### 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。

### 自分をリラックスさせるコツ

- 1、人と比較しない
- 2、人と争わない
- 3、自分を大切にする
- 4、自分をほめる
- 5、不平不満愚痴は一切なし
- 6、辛いときでも不機嫌にならない
- 7、相手に期待しないが、自分に期待する
- 8、小さな感謝と親切を繰り返す
- 9、“ありがとう”を口癖にする

**自分をリラックスさせるコツ**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