

### 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。

### 欲を持つ（側坐核を刺激する）コツ

- 1、 やってみたいこと、手に入りたいもの、なんでも興味を持  
ってみる
- 2、 何歳になっても欲を忘れない
- 3、 ワクワクする楽しみリストを作る
- 4、 欲をつかむためには、健康になるしかない
- 5、 欲を実現するためには、体力をつけるしかない
- 6、 欲があるからこそ、本来の力が出る
- 7、 欲は自然現象であり、どんな場面でも素直に従う
- 8、 欲に向かって、側坐核を刺激すれば、ワクワクして、心  
地よく、前向きに生きることが出来る

**欲を持つ（側坐核を刺激する）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