

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。

あきらめるコツ

- 1、自分を縛ってばかりいないで、たまには自分をゆるめてあげる
- 2、自分がゆるむと、その隙間に新しいエネルギーが流れ込む
- 3、新しいエネルギーによって、自分のための本来の道が拓ける
- 4、あきらめは世界を広げる
- 5、あきらめは大きなチャンスを生む
- 6、あきらめは人生のシナリオ通り
- 7、あきらめの連続の人生は、自分が決めて進んで来た道であり、その道は最高の幸せの道なのだ

あきらめるコツについて、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

あきらめも大切



ゆっくりと

ほめること