こころの森通信

待ち時間を有効に使う

令和８年　№80

メンタルクリニックさとう院長　善本正樹

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。

不平不満愚痴一切なしのコツ

1、 不平不満愚痴を一つ言えば、不平不満愚痴の出来事が一つ以上もれなくついてくる。

2、 不平不満愚痴を一つ言えば、不平不満愚痴の人が１人以上たくさん集まって来る。

3、 不平不満愚痴を一つ言えば、不平不満愚痴の人しか通らない不幸な道が素早く作られる。

4、 不平不満愚痴を一切なくせば、良い出来事が増える。

5、 不平不満愚痴を一切なくせば、良い人が集まる。

6、 不平不満愚痴を一切なくせば、幸せになれる。

7、 不平不満愚痴の人には、幸福は一切なし。

不平不満愚痴一切なのコツについて、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