



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。

じゃじゃ馬な脳を名馬にするコツ

- 1、 脳がベストな状態を保つ為に、運動、睡眠、栄養の生活習慣を心がける
- 2、 脳がミスをしても大丈夫だと責めない
- 3、 脳が落ち込んでもよくやったと褒める
- 4、 脳が疲れたらゆっくりリフレッシュさせる
- 5、 脳が不機嫌でも笑顔でいる
- 6、 脳が好きな自然の中へ行く
- 7、 脳が明るくなる言葉を使う
- 8、 脳がじゃじゃ馬だから、あなたはナマケモノになる
- 9、 脳が名馬になれば、素晴らしい幸運を引き寄せる

じゃじゃ馬な脳を名馬にするコツについて、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