

「今日だけは」

今日だけは、ご機嫌で幸福でいよう

自律と主体性を持って自分が決めた分だけ幸せでいられる。怒りなどネガティブ感情に自分のハンドルを握られないようにしよう。その幸福である態度が、次元を高め、自分をより豊かにし、All Win を志す貢献に自らを活かすことが当然になる道筋となるのだから

今日だけは、身体に気をつけよう

人生最大のパートナーである自分の身体に感謝を語りかけ優しくしよう。運動し、十分に眠り、適切な量とバランスの食事を摂ろう。身体が発するサインに耳を澄ませば、ちゃんと休めるのだから

今日だけは、何をも恐れないようにしよう

自分には無理だと思っていたこと、新たな試みに取り組むことを恐れずにいよう。不安から考えず、目的について考えよう。人生は挑戦と、成長するためにあるのだから

今日だけは、すべてのことに感謝の気持ちを持って受け止めよう

あらゆることを受け入れ、喜ぼう。どんなことからもありがたく何かを学び取ろう。感謝は人間関係の良好さと「成幸」に導く最短の近道なのだから

今日だけは、自分が源（みなもと）で現在（いま）を生きよう

今ここをあるがままに受け入れ、全ての現象は自分の選択と行動の結果であることを再認識しよう。それはある種の責任を伴うが自由そのものであり、現在（いま）には無限の選択肢が存在するのだから

ミスモネットにて
コラム掲載中!



院長 岡本 浩一



カウンセリングルーム併設

Feel Fine Clinic

川崎市麻生区万福寺 6-7-2 メディカルモリノビル 5F

予約制

044-967-1105



	月	火	水	木	金	土	日
9:00~14:00	●	●	●	●	●	□	休
15:00~19:00	●	●	●	●	○	□	休

□…土曜 午前9:00~13:00 午後14:00~18:00となります。

○…毎月最終金曜日の診療を午前中のみとさせていただきます。

※冬季休診12/28(土)午後~1/5(日)

フィールファインクリニック (検索) <https://www.feelfine-cl.com/>

メディカルモリノビル 5F
フィールファインクリニック

