

心を元気にする方法 (それは、規則正しい生活)

OCDの症状で苦しんでいる時は、心が元気ありません。
そんな時、私が最も大切だと思うことは、規則正しい生活です。
規則正しい生活は、**心を元気**にします。
絶望する重症神経症だった私が、感じていることです。

★内容は簡単★

朝、起きる時間と、夜寝る時間を決め、最低6時間は、睡眠時間を確保することです。

森田療法を1言で、言うと、「健康的な生活をする」です。

