

苦しさから逃れる方法 (即効性があります)

- ・ 皆さん、OCDの症状に苦しまれていると思います。
- ・ そこで、私が、OCDの症状で苦しんでいる時の対処方法をご紹介します。皆さんの苦しみ、少しでも軽減されれば、嬉しいです。

★それは、部屋の掃除★
やってみるとわかると思いますが、即効性があります。

部屋を掃除する。

①換気②不要なものを捨てる。③掃除機をかける。④綺麗に拭く。
この後に、綺麗になった部屋で、美味しいコーヒーでも飲んでみて下さい。
すがすがしい気分になります。

苦しんでいる人が、掃除をしてくれて、部屋が、綺麗になったのであれば、それを、ありがとう、気持ちいいよというふうに、プラスの言葉を投げかけてあげて下さい。苦しんでいる人にとって嬉しいことは、プラスの言葉を投げかけてもらうことです。

