

# 新年を迎え 新たな自分を 見つけ出しましょう!!!

令和最初のお正月を迎え、新ためて自分自身を冷静に見つめなおすことからスタートしましょう。  
一年に一度の、「自分探し」にチャレンジしてみてもいかがでしょうか？

- 今年は何にチャレンジしよう？
- 自分がワクワクするのはどんな事だろう？
- プライベートでも、職場でも、周りの人が自分に期待している事は何だろう？
- 自分の強み、弱みは何だろう？
- 自分の良いところ、改善したいところは何だろう？
- 昨年を振り返り、反省すべきことは何だろう？
- 10年後、20年後、30年後の自分は、どのように生き活きとした人生を送っているだろう？

等々、ちょっと一息、走り続けている自分と向き合うのも、新しい年を迎える時こそ絶好のチャンスです。  
忘れてならないのは、健康は全ての土台ということです。  
自分なりの健康体の維持を常に意識し、心がけましょう。

あなたにとって、明るく希望に満ち溢れた一年になりますように!!!

