

"一年の計は元旦にあり"と毎年思いますが、家族そろてお正月を迎える事が出来るだけで幸せだと最近では思います。今年の元旦の朝もお天気が良く、おみ渡った空気と初日の出に背筋がゾクッとしました。

私も新年を迎えて、運動を始めた。日記を書きだした。過去があります。どれも記憶がなかったけれど、変わろうとしていた事実は確実に存在していました。成長しようとするタイミングを逃さない

ことが、本当の意味での「明けましておめでとう
ございます！」になる。

普段と変わらないうちでも新年は特別気が引きしめる思いです。
新年だからと毎日を丁寧に生きていこうと話しをしました。

この本を読んで、10年前^頃では毎年少さな目標を決めていたなと思い出した。
いつのまにかこういうことになっていくことに気付かせてもらいました。今年は
家族みんなで小さな目標を決めた。「気持ちを新たに」大仕事とやらと
思っています。来年から継続していきたいわと決まりました。

背筋がしゃんと立ち上がる思いになりました。
新しい一歩を踏み出すことは簡単なことではないけれど、小さなことから始め、成功体験を積み重ね、
また時には新しい事を始めるために今の自分に合わないこと、ものをやめる選択をしながら
前に進んでほしいなと思います。