

Happy 大作戦！

新年、明けましておめでとうございます。

皆さま、お正月はどのように過ごされましたか？

私は、今年も帰省を控えたのでお正月らしいことはできませんでしたが、今年1年をどんな年にしようか、ゆっくりと考えることができました。

それはそれで有意義な時間になりました。

皆さんはどんな1年にしたいですか？

人それぞれだとは思いますが、何はともあれ幸せに生きたいですね。

新しいことを始めるのにとっても適している時期は年始だと言われています。

幸せが続く行動を習慣にしてみると、良いことがあるかもしれません！

幸せの鍵となるのがこの4つの因子です。

これらを高めればずっと続く幸せが得られやすいことがわかっています。



2022年がハッピーな1年になりますように…

(T.Y)