

「生きがい」の見つけ方

(女性がこれからの人生を楽しく過ごす方法)

1) 人生 100 年時代

(人生は、これから **生きがい探し** のヒント)

30 代～50 代の女性、あなたの悩みに答えます。

平凡な毎日で退屈、会話する相手がいない(孤独)
何をしてもいいかわからない？

「生きがい」が見つからない。

もう 50 だからとか、これから何かやるには、
おそすぎると、「ネガティブ」になってしまう。

2) **ネガティブな思い込み**を外す事

まだ 50 才、これからだ、気がついてよかった。

ポジティブに考える。

気がついた時が「チャンス」です。

「習い事」を始めたいが、始められない。

何か始めても長続きしないとだめと、思わないで、
まず「やり散らかして」見る事です。