続けられなくてもいいんです。
何かのプロになるわけでもないし、
「三日坊主も 100 回やれば、継続」です。
子供達が、遊びを「やり散らかす」のは、
「脳が、若い証拠」なのです。
これからの人生で、今日がいちばん若いのです。
「子供の脳」を取り戻す事です。

「脳科学的」に言うと、アンチエージング
もう年だからとか、これから何かを始める
のには、おそすぎるとか！
らしさにこだわる のが、いけないのです。
自己肯定感（ 根拠のない自信 ）を持つことで、
「新しいチャレンジ」が、はじめられるのです。

1) これからの 人間関係をメンテナンス しよう！

話あいてがいない！（孤独）
「新しい友達を作らなければ」と思ってしまう。
むりに、友達を作ろうとしないで、いいのです。
「今までの人間関係」を見直して見ましょう。
（ 時々、人とのつながりを結び直すのです。）