

## 與十年後自己的對話

陳瑞燕老師

十年後的自己：

健康仍好嗎？有定期做檢查嗎？建立固定的運動習慣了嗎？

別懶惰！動起來！你需要健康的體魄。

家人安好嗎？有定期約聚會嗎？準備好應對各樣變化了嗎？

別擔心！既來之則安之！你需要充足的準備。

生活可好嗎？有按預期進步嗎？調整好每天生活節奏了嗎？

別心急！慢慢來！你需要學習放慢腳步。

2022 年的自己