



炮竹一聲、除舊歲，不經不覺已踏入 2024 年！

隨著人生的轉變，我們會害怕選擇，這數年間不只是面對工作挑戰，同時也是學習的機會！一直以為斷捨離只是教人捨棄物品，原來也是**整理自己的人生，活出真我的工具**。沒有人知道我們的漫長人生會發生什麼事？

我們要知道自己背負的，死找著不放的包袱裡，裝著的究竟是「憂慮」？還是「希望」？說得具體一點，只要你感到安心、相信主的帶領，你就能夠放下包袱，兩手空空地跑上賽道。

五十歲的朋友面對下一個人生階段，不妨嘗試捨棄心靈垃圾，讓自己向著人生，為下一個目標作好準備迎難而上。

打個比喻，馬拉松跑者只會兩手空空的去參與比賽，你何時會在比賽途中見到有參加者會帶著背包跑步呢？所以，我們可利用新的一年，好好**放下或者捨棄一些阻礙自己前進的“心靈垃圾”**。所以，隨著人生的轉變，我們應該將多餘包袱放下，像保羅一樣將焦點放在人生的標杆上。