

Friendship International

JANUARY 12, 2024



목표를 세우기 좋은 시기

이 시기에는 항상 새해 다짐에 관한 이야기가 많죠. 가벼운 대화로 “그럼 올해 새해 다짐이 뭐야?”라는 질문을 받게 되면, 다짐을 세우기 어려워하거나 항상 다짐을 세우지만 이행에 어려움을 겪는 분들에게는 약간의 압박으로 느껴질 수 있어요.

다짐은 무언가를 결정하거나 뭔가를 이루기로 마음먹는 것을 의미해요. 나는 종종 내가 올해 달성하고 싶은 몇 가지 목표가 있다고 말하는 것을 더 선호해요. 이렇게 말하면 약간 압박감이 덜 느껴지지만, 사실 매우 유사한 개념이에요.

우리가 지금 이것을 하는 이유는 “달력을 넘기고” 새해를 맞아 새로운 시작을 하는 것에 상징적인 의미가 있어서죠. 하지만 언제든지, 어떤 날이든 다짐을 세우거나 목표를 세울 수 있어요.

당신은 지금 어려운 시기를 겪고 있을 수도 있어요. 아마도 아직 이전에 세운 몇 가지 목표에 열심히 노력 중이거나, 추운 날씨에는 영감이 덜 올 수 있어도 봄이면 엄청난 영감이 찾아올 지도 몰라요. 보세요, 지금은 새해 다짐이 없을 수 있는 다양한 이유들이 있을 거예요 - 그래도 괜찮아요!

그래서 언제든지 더 나은 삶을 위해 뭔가를 바꾸기를 바랍니다. 언제나 새로운 건강한 습관을 시작하기에 좋은 때죠!



다가오는 일정

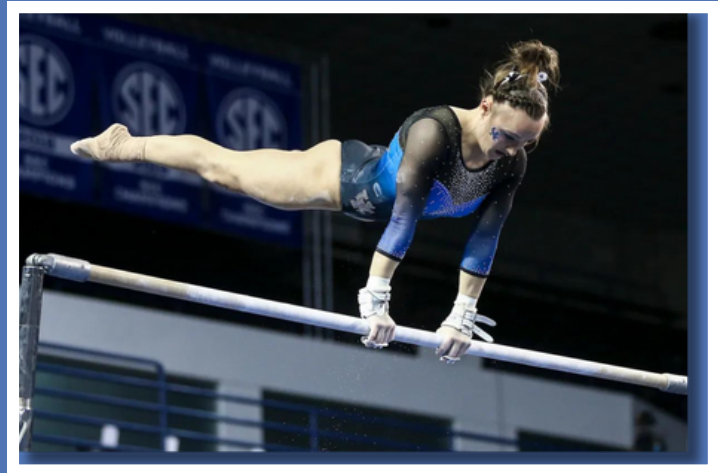
- | | |
|--------|------------------------------|
| 1월 12일 | 프렌드십 봄학기 첫만남 |
| 1월 15일 | 마틴 루터 킹 데이 - 노 스쿨 |
| 1월 19일 | 프로그램 : Kintsugi - 소중한 흠터의 예술 |
| 1월 26일 | 인터내셔널 뮤직 데이 (참여 방법은 곧 공지예정) |

UK (UNIVERSITY OF KENTUCKY) 여자 체조

작은 비용으로 럽아레나에서 열리는 체조 대회에 참가하여 켄터키 대학교 팀의 경기를 관람할 수 있습니다!

티켓이 필요합니다! 성인은 각각 \$8이며, 6세에서 18세까지의 어린이 및 시니어 (65세 이상 성인)는 각각 \$5입니다. 5세 이하 어린이는 무료입니다. 주문 시 수수료가 추가됩니다.

홈 대회의 예정 일정은 1월 26일, 2월 9일 및 16일, 그리고 3월 3일입니다.



자세한 정보 및 티켓 구매는 [여기를 클릭하세요](#)

지역 공원

“나쁜 날씨는 없고, 나쁜 옷만 있다” 는 말을 들어보셨나요? 이는 단순히 날씨에 상관없이 따뜻하고 적절한 옷만 있다면 언제든지 실외에서 즐길 수 있다는 뜻입니다!

이번 주에 실외에서 신선한 공기를 마음껏 느끼도록 권장합니다! 렉싱턴에 있는 몇몇 우리가 좋아하는 공원들을 소개합니다. 이 공원들은 긴 산책에 적합하며, 각각 아이들을 위한 멋진 놀이터가 있습니다. 따뜻하게 입고 나가보세요!

Jacobson Park | [4001 Athens-Boonesboro Road](#)

Shilito Park | [300 West Reynolds Road](#)

Veterans Park | [650 Southpoint Dr.](#)

Woodland Park | [601 East High St.](#)



이 음료로 몸을 녹여보세요:
핫 바닐라 밀크



가게에서 구한 아이템들로 집에서 더욱 쉽게 만드는 저녁 :
치킨 팟 파이