

六個月人生轉化企劃

第一個月

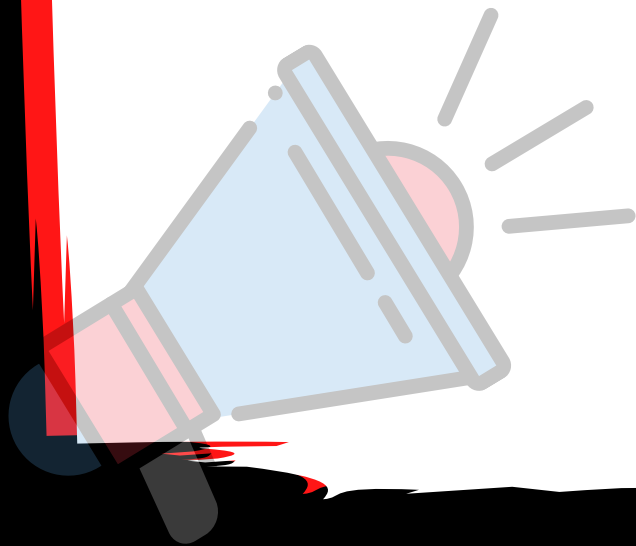
回顧整理期

1

注意事項

進行人生回顧前的準備

1. 為自己準備一個安靜的環境，可以播放平靜的音樂
2. 預備好心靈，清空思緒，不要讓任何雜念影響自己
3. 建議遠離任何電子產品，盡可能用紙張將資料記錄



第一部份 回顧人生

1.請在此列出你擁有的優點

善解人意

口才好

平和

熱心助人



2.請在此列出你擁有的缺點

* 每個時期的自己都擁有不同優點或缺點，每次進行回顧時只需要專注當下便可，不必深究已經不存在的缺點，另外隨時間的轉變你的缺點可能已經成為你的優點

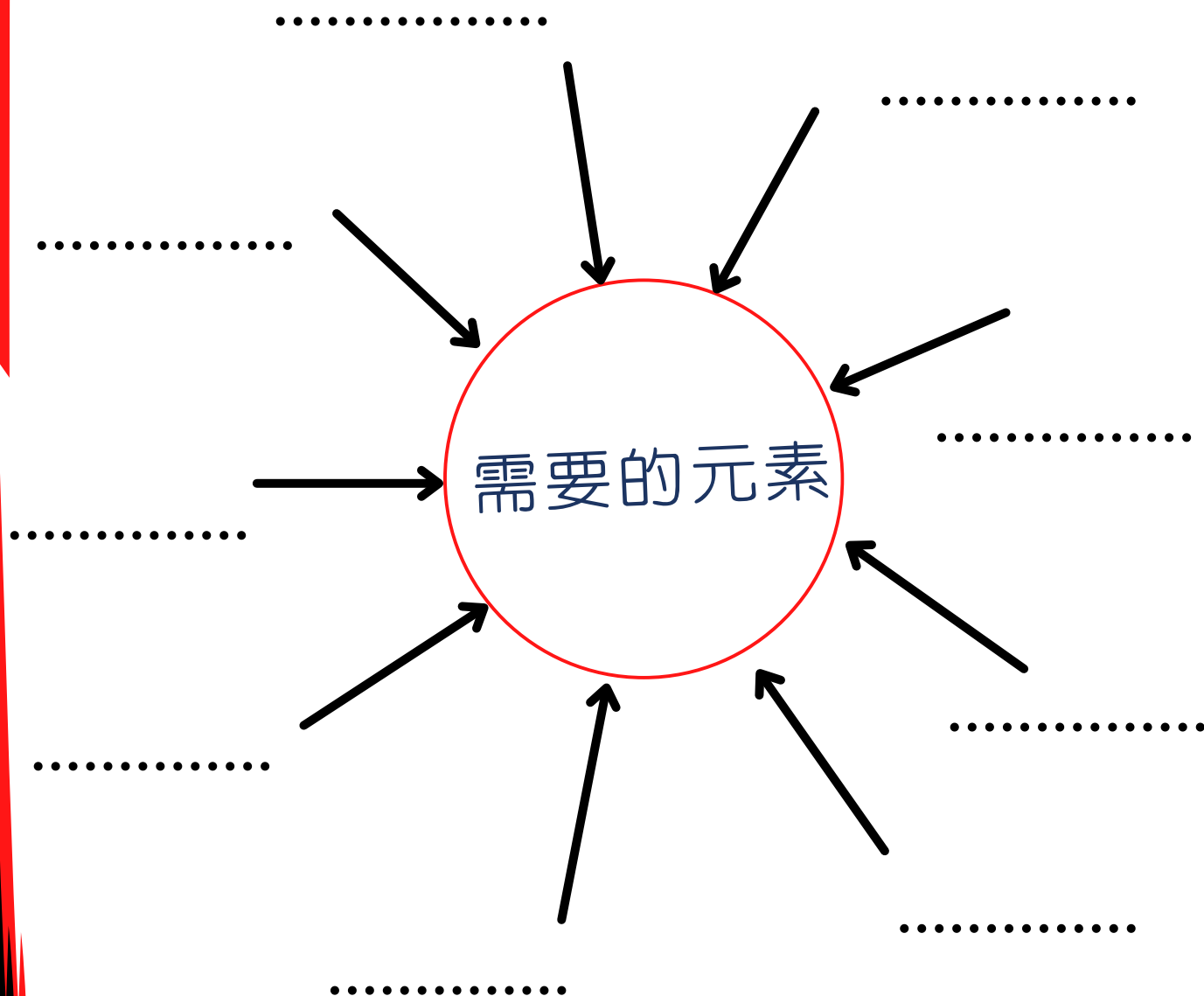
行動力低

衝動

懶惰

容易放棄

3.請描寫出你嚮往的人生需要包括什麼元素？(例如擁有足夠的金錢，幸福感等等)



第二部份 認清真正目標

在第一部份你已經將自己的優缺點以及人生嚮往列出，現在你需要做的是因應你的人生嚮往列出想完成的目標

- 1.請你在這部份列出人生中想完成的目標
(建議只記錄可以量度的目標例如:取得一個大學學位，建立一項副業)

2.請由上表中選出最想完成的五項目標，並進行排
位



第三部份

預備一個六個月的計劃

第一步: 在第二部份的頭五項目標中，請先選出一個你認為適合作為六個月計劃目標

第二步: 請為這個目標製定一個詳細計劃，確實寫出計劃的細節以及你會如何執行

*建議可以以星期為單位為自己製定方案

例如你希望發展你的副業，你可以寫下自己每週會做什麼令計劃可以實行，可以是上網完成課程，與導師商談等等都可以。

*計劃寫得愈詳細愈好，不必擔心會為自己設限因為之後會再有時間讓你調整。

第一週行動:

第二週行動:

第三週行動:

第四週行動:

想了解更多，歡迎瀏覽Time to Invest Now 的網站

timetoinvestnow.com

過程中有任何疑問歡迎與我聯絡

Facebook:timetoinvestnow

IG:timetoinvestnow

