



www.20187.org.tw

#心智圖法課程

2016年度計畫學員分享

文 / Iris 2016-1-13



新年總是有新希望

今年又趕緊來上興正大哥的年度計畫課程

大哥說 應該是上完後就能自己做計畫了

可惜驚鈍的我還是沒辦法

自己靜下心來

花一天的時間

想清楚自己的渴望和想要做什麼

還有我也希望有團隊的力量來push我

今年比較特別的是和自己的兩位小表妹一起上課 希望大家都能一起有收穫

大哥提到了幾個很棒的生命故事

64是什麼數字

她是一個年齡

64歲的戴安娜. 納亞德 在第五次挑戰從古巴跨越 100 哩, 泳渡至佛羅里達

在第四次時 因被水母螫傷差點喪命

長達53小時的海泳

漆黑的夜裡 完全沒有光線

船隻只能靠她滑動手臂的聲音來判斷她在哪？

甚至她已經產生了幻覺

她仍不輕言放棄

她感謝她的團隊 能成就她

我們自己的夢想是否會連自己都會害怕 而不敢去實現它？

https://www.ted.com/talks/diana_nyad_never_ever_give_up...

提到 褚士瑩的書-

1年計畫10年對話:預約10年後的自己, 需要年年實踐與更新

我們在想方向的時候

可以以三年或甚至是十年來構思

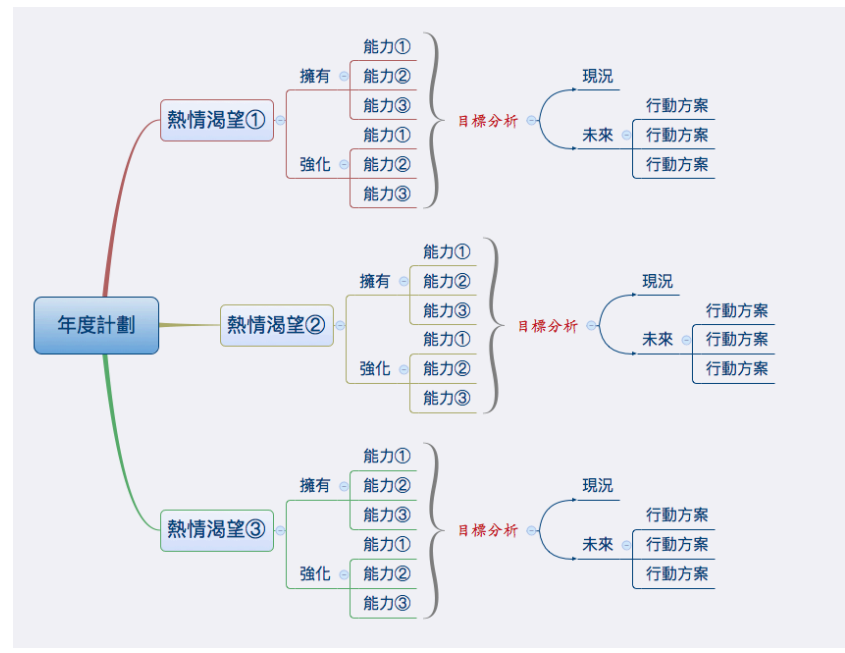
這樣方向比較不會偏

一年的計畫 其實可能是需要好幾年的實踐或甚至一直不斷的修正 才會更朝向這方向走去

但我們常因沒做到時

產生的挫敗感就屢屢打敗了我們

這些心理的感受大過了要讓自己持續改變的行為決定



『新年新希望』

*影片&《藝想世界》訪談《1年計畫10年對話》

<https://www.youtube.com/watch?v=YRAhwkgoBc8>

另外我們可能會聽到反思 想像 執行

但最重要的--都是要動手做

若是在手機iphone迷失時 我們會按home鍵回到主畫面 清楚自己在哪個畫面

2015年人生幸福輪-八大面向

理財 健康 休閒 學習 心靈 家庭 工作 人脈

我們過得如何？

這是我們的現況

清楚自己在哪裡

接下來的羅盤有也才能知道明確的方向

大哥提到大部分的人不敢做

是因為能力不夠

填下能力強項卡

知道針對自己的渴望

有哪些是頂尖 擁有跟需要強化的部分

寫著 寫著就覺得很汗顏啊

「少，但是更好」是我應該要持續學習的功課

※原文刊登於興正老師部落格網址分享：<http://goo.gl/ZCpai1>