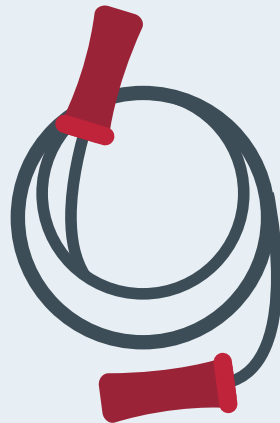
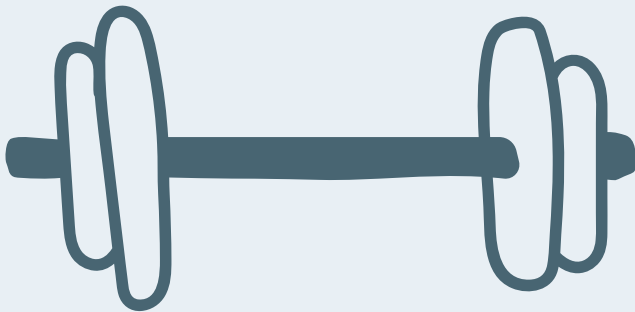


Workout

CHALLENGE





你好，我是Lily！「Fly with Lily 學英語環遊世界」的主播與製作人。

我曾經很害怕看鏡頭，也不敢在眾人面前說話，一說話就結巴！

儘管如此，我創造自己的線上品牌、製作每日播客、從2014年來一邊環遊世界一邊工作到過40+國家！

是時候開始妳的理想生活打造之旅，發現「自律即自由」！

我為何踏上早起的旅程？

在COVID-19席捲全球時，我陷入了絕望的深淵。我的收入歸零，旅行的夢想無法實現。**每天早上，我都害怕鬧鐘響起的那一刻，因為那意味著我要面對另一天的陰暗。**

但正如人們常說的那樣，**通常是在最黑暗的時刻，我們發現了內心的力量。**

有一天早上，我決定奪回自己的生活，**我知道我必須做出改變，而改變必須從我自己開始。**

剛開始好掙扎！離開被子好困難，而生活的重擔卻壓在我的胸口上。但我堅持了下來。隨著每一天的到來，起床變得更容易了，**因為早上的太陽升起象徵著希望和重生。**

有一天，我有了一個主意。我決定與世界分享我的旅程。**我開始了一個早上5點鐘俱樂部的直播節目**，在那裡我分享了我的挑戰，我的願望以及早起的力量。令我驚訝的是，人們與我的故事產生了共鳴。他們也面臨著自己的挑戰，並正在尋找靈感。

很快，**這個節目發展成了每天早上5點的Zoom視訊會議**。來自世界不同角落的人們加入了我，帶著他們的故事和夢想。我們成為了一個社群，互相支持，共同度過黑暗，並慶祝光明的每一個閃爍。

在絕望中，我發現了新的目標。那些早上5點的會議變成了生命線，幫助人們重新獲得生活的控制權。**關係修復了，事業重建了，長時間被遺忘的夢想又開始成形。**

因此，我邀請妳加入我們這個迎接日出、迎接全新的自己的豐盛旅程。一起，在凌晨5點起床，不僅僅是迎接新的一天，更是抓住它。在黎明前的寶貴時刻，**我們會找到力量來克服挑戰，並找到啟發來實現夢想。**

這不僅是一個故事；也是一個邀請，它改變了我的人生，也即將改變妳的。加入我們，讓**早晨的魔力引導你從黑暗到黎明。**



Lily Wong
Flywithlily.com
@flywithlily

學員推薦



我是九月初開始參加雲雀實驗室至今一百多天了從未缺席，主要原因是我不想錯過夥伴們分享的時刻，我通常是4:55分起床，5點點開始做運動20分、做冥想20另外20分寫感恩日記看書，6:00-6:30我們會分享彼此看的書籍和早起生活的啟發變化，很感謝Lily 老師用心的平台讓我們可以在線上運動冥想閱讀，也謝謝自己用開放的心去接受新的事物。這100多天來，早起已成為我的習慣，這小小的習慣，自然會增長成大習慣哦！一整天下來都是元氣滿滿～

詠臻



這是個充滿魅力的實驗室！主播Lily熱情有活力，第一次聽到她的聲音就被吸引，Lily豐富神奇的人生經歷更是為我打開了一個新世界，讓我迫不及待地成為了「雲雀」中的一員，用一段前所未有的嶄新體驗辭舊迎新，雲雀實驗室是我送給自己的一份獨特的新年禮物。在這裡，大家跨越年齡、地區、文化背景、環境的差異，在清晨5點一起運動冥想、共同閱讀寫日記，那種他人酣睡，唯我獨醒的感覺很奇妙。每天清晨推開窗，當新鮮空氣湧進來，陽光漸漸灑起房間，原先習以為常、熟視無睹的現在變得如此親切寶貴，內心充滿歡喜與感恩。清晨這段寶貴的時光，我試著用視頻號記錄了下點點滴滴。這真是一段珍貴的記憶，令我難忘！

小魚兒



參加雲雀實驗室的這三個月來我的生活工作學習效能都明顯提高了。通過每天早起後運動冥想閱讀和分享，幫助我更瞭解我自己，和找到生活中最重要的事情是什麼，提高了行動力和覺知力以及選擇力，改善了我和家人之間的關係，這三個月來我體會到了閱讀學習的樂趣和不會讓這麼重要的事情再消失在每天的瑣碎中，同時也影響了家人花更多時間在閱讀聽書上。建議：1. 或許可以在週末的一天分享時間延長些，有空的同學們可以聊得更久一點兒，大家都有說不完的話。2. 每周或每月找個時間加個主題分享：比如讀書會或某個大家都感興趣的主題，提前做些準備，去聊的更深入學的更多。

Alice

雲雀實驗室

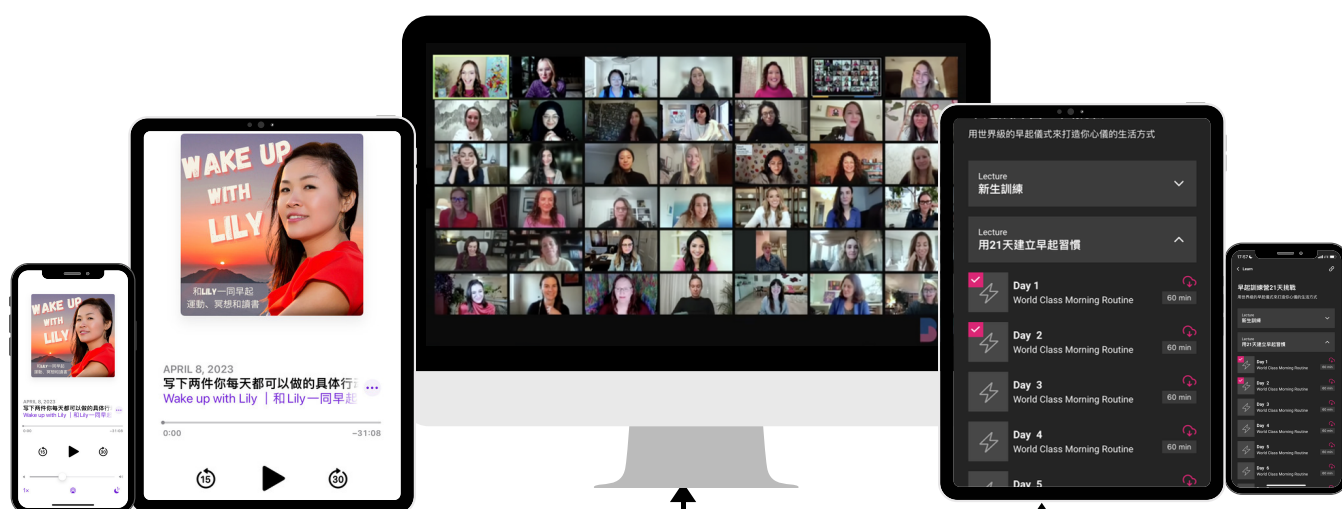
連續早起30天，提升能量與幸福感！

立即加入雲雀實驗室5 AM Club，
發現妳早起的魅力吧！

報名請至官網

www.flywithlily.com/5am

The **BEST OFFER** *Ever*



和世界各地的朋友一起早起

專屬APP

Fly with Lily

學英語環遊世界



學英語環遊世界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

DAY 3

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學英語環遊世界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界



學英語環遊世界

DAY 7

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學英語環遊世界

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

- © 2010 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 267: 103–111



學英語環遊世界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

DAY 12

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學英語環遊世界



學英語環遊世界

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學英語環遊世界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界



學 英 語 環 遊 世 界

DAY 18

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學英語環遊世界

© 2010 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 267: 103–110

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學英語環遊世界

- © 2010 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 267: 101–108



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界



學英語環遊世界

- _____



學英語環遊世界



學英語環遊世界

DAY 25

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學英語環遊世界



學英語環遊世界



學英語環遊世界



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學英語環遊世界

- © 2005 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 258: 103–110



學 英 語 環 遊 世 界

雲雀實驗室

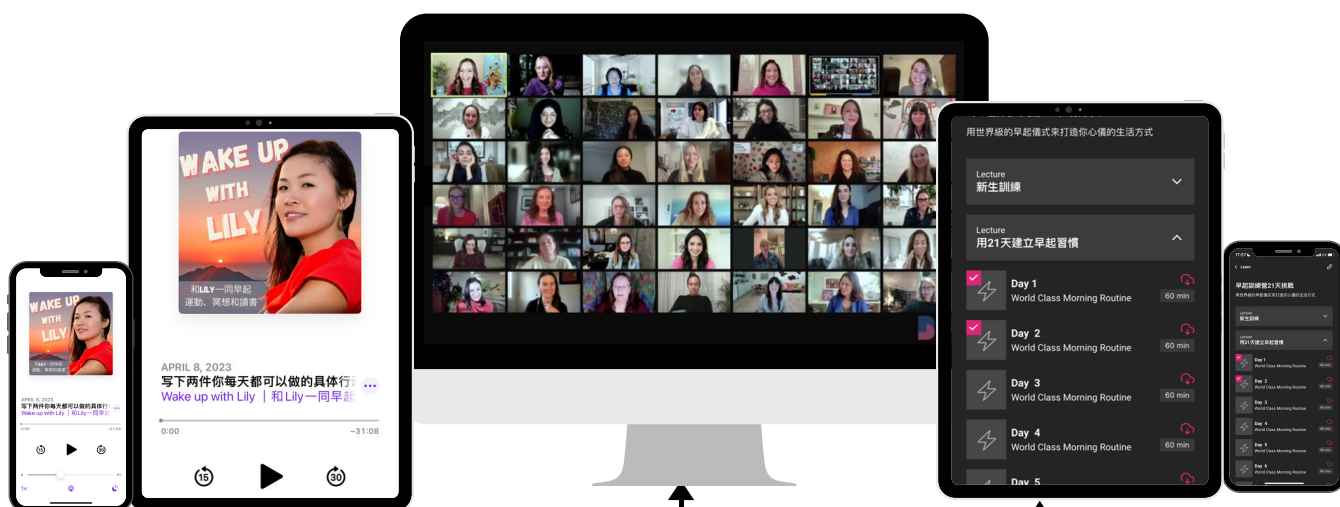
連續早起30天，提升能量與幸福感！

立即加入雲雀實驗室5 AM Club，
發現妳早起的魅力吧！

報名請至官網

www.flywithlily.com/5am

The **BEST OFFER** *Ever*



和世界各地的朋友一起早起

專屬APP

Fly with Lily

學英語環遊世界