
30 DAY
CHALLENGE
COMFORT
ZONE
Leave Your
Comfort
Zone
Fly with Lily
離開你的舒適圈30日挑戰

30 DAY CHALLENGE

Leave Your Comfort Zone

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
Don't use your phone for a day	Wear something you usually won't	Take a cold shower	Communicate your feelings with someone you're not used to	Publish something unusual online
DAY 6	**DAY 7**	**DAY 8**	**DAY 9**	**DAY 10**
Send 5 gratitude messages to 5 people	Improve Your Self Talk	Unplug	Join a club or a class	Hold hands of someone you love for 10 minutes
DAY 11	**DAY 12**	**DAY 13**	**DAY 14**	**DAY 15**
Do a live video on social media	Learn 5 minute dance and film yourself dancing	Quite caffeine for a day	Ask something you know answer will be no	Ask questions on quora or reddit
DAY 16	**DAY 17**	**DAY 18**	**DAY 19**	**DAY 20**
No make up day	Wake up extremely early	Get a plant and plant it somewhere public	Speak to a stranger	Read 50 pages of a book somewhere crowdy
DAY 21	**DAY 22**	**DAY 23**	**DAY 24**	**DAY 25**
Don't use electricity for half a day	Go to sleep 2 hours earlier than usual	Go on a picnic alone	Dance in your car on the traffic light	Reconnect with 3 old friends
DAY 26	**DAY 27**	**DAY 28**	**DAY 29**	**DAY 30**
Invite for a coffee someone you've never been alone with	Pay someone else's shopping	Say no to someone you were not able before	Sit for an hour doing absolutely nothing	Put uncomfortable photo or artwork on social media

Fly with Lily

30 DAY CHALLENGE

Leave Your Comfort Zone

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
一天不用手機	穿上你平常不穿的衣服	洗個冷水澡	跟一個你不常溝通自己情感的人聊你的感覺	在線上張貼一個不尋常的貼文
DAY 6	**DAY 7**	**DAY 8**	**DAY 9**	**DAY 10**
向五個人寄發感謝的信息	增進你的自我談話	關機的一天	參加一個社團或課程	和你愛的人牽手10分鐘
DAY 11	**DAY 12**	**DAY 13**	**DAY 14**	**DAY 15**
在社群媒體上直播	學習五分鐘舞蹈或錄自己跳舞	戒掉咖啡/茶一天	問一個別人會說不的問題	在知乎/奇摩知識上問一個題目
DAY 16	**DAY 17**	**DAY 18**	**DAY 19**	**DAY 20**
不化妝的一天	特別早起	將一個盆栽重新栽種在公共場所	和陌生人講話	在一個擁擠的地方讀50頁書
DAY 21	**DAY 22**	**DAY 23**	**DAY 24**	**DAY 25**
半天不用電	提早兩小時睡覺	一個人野餐	在等紅綠燈的時候跳舞	和三個老朋友聯繫
DAY 26	**DAY 27**	**DAY 28**	**DAY 29**	**DAY 30**
邀請一個你從未共處一室的人喝咖啡	為別人的購物買單	試著跟一個你之前無法說不的人說"不"	用一個小時完全不做任何事	在社交媒體上放張讓你會不舒服的照片或畫作

Fly with Lily

每日格言：

1. "Growth begins at the end of your comfort zone."成長始於你的舒適圈盡頭。
2. "You are capable of more than you know."你比自己想像中更有能力。
3. "Dare to be different, and step out of your comfort zone."勇於與眾不同，走出舒適圈。
4. "The comfort zone is a beautiful place, but nothing grows there."舒適圈是一個美麗的地方，但無法成長。
5. "She believed she could, so she did."她相信自己能做到，所以她做到了。
6. "Step into the unknown, and discover what you're made of."踏入未知，發現真正的自己。
7. "The future belongs to those who dare to take risks."未來屬於那些敢於冒險的人。
8. "Life begins at the end of your comfort zone."生活從你的舒適圈盡頭開始。
9. "Courage is feeling the fear and stepping out anyway."勇氣就是感到害怕，但依然踏出步伐。
10. "Only by challenging yourself can you discover your full potential."只有挑戰自己，才能發掘全部潛能。
11. "Break free from the ordinary and find the extraordinary."擺脫平凡，發現非凡。
12. "Your journey of growth starts with a single step outside your comfort zone."你的成長之旅始於走出舒適圈的第一步。
13. "Dare to live a life others only dream of."敢於過上別人只敢夢想的生活。
14. "Comfort zones are cages made of fear."舒適圈是由恐懼組成的牢籠。
15. "Find strength in the unfamiliar and power in the unknown."在陌生中找到力量，在未知中發現能量。
16. "Nothing will change if you don't leave your comfort zone."如果不離開舒適圈，什麼都不會改變。
17. "She who dares wins."敢於挑戰者得勝。
18. "Embrace the challenge, for it will make you stronger."擁抱挑戰，它會讓你變得更強大。
19. "Life is too short to play it safe."人生太短，不該太過保守。
20. "Step into the discomfort; it's where the magic happens."走進不安的地方，奇蹟就在那裡發生。
21. "Leave behind the ordinary, and explore the extraordinary."擺脫平凡，探索非凡。
22. "A little discomfort is the price of greatness."一點點不適是成就偉大的代價。
23. "Fear is temporary, but regret is forever."恐懼是短暫的，遺憾卻是永恆的。
24. "Adventure awaits when you leave the safety of the shore."當你離開安全的岸邊，冒險就在等待著你。
25. "Push past the limits; greatness lies beyond them."超越限制，偉大就在彼岸。
26. "She found her strength by stepping out of her comfort zone."她走出舒適圈，找到了自己的力量。
27. "Embrace the unknown with open arms."用開放的心擁抱未知。
28. "Success lies in the steps you're afraid to take."成功藏在你害怕踏出的步伐中。
29. "Dare to be brave and watch your life transform."勇敢地去做，並見證你的生活轉變。
30. "Take risks; they'll lead you to rewards you never imagined "冒險吧，它們會帶你走向意想不到的回報。

Fly with Lily

每日問題：

1. What fears are holding me back from stepping outside my comfort zone?
什麼恐懼讓我無法走出我的舒適區?
2. How would I define my comfort zone, and what does it look like?
我如何定義我的舒適區，它是什麼樣子的?
3. What is one risk I've always wanted to take but haven't yet?
我一直想冒的一個風險是什麼，但還沒有去做?
4. Who are the women in my life that inspire me to take risks, and what can I learn from them?
我生活中哪些女性激勵我冒險，我可以從她們身上學到什麼?
5. What are three things I've always wanted to try but haven't yet had the courage to do?
我一直想嘗試但還沒有勇氣去做的三件事是什麼?
6. How do I usually react to change, and how can I shift that perspective?
我通常如何對待變化，我可以如何改變這種看法?
7. What skills or talents do I want to develop further?
我想進一步發展哪些技能或才能?
8. What would I do differently if I knew I couldn't fail?
如果我知道自己不會失敗，我會做什麼不同的事情?
9. How do I define success for myself, and how can that evolve?
我如何定義自己的成功，這種定義如何演變?
10. What are some past experiences that helped me grow when I stepped outside my comfort zone?
有哪些過去的經歷幫助我在走出舒適區時成長?
11. How can I create a support system to help me during this challenge?
我如何建立一個支持系統來幫助我應對這個挑戰?
12. What beliefs do I hold about myself that may limit my potential?
我對自己有哪些信念可能限制了我的潛力?
13. How do I handle discomfort, and what strategies can I employ to cope with it?
我如何應對不適，我可以採取哪些策略來應對?
14. What small steps can I take today to move outside my comfort zone?
今天我可以採取哪些小步驟走出我的舒適區?
15. In what areas of my life do I feel stagnant, and how can I ignite change?
在我生活的哪些領域我感到停滯不前，我可以如何激發變化?
16. What's one new habit I can adopt to foster growth and resilience?
我可以養成的一個新習慣是什麼，以促進成長和韌性?
17. How does my environment influence my comfort zone, and how can I change it?
我的環境如何影響我的舒適區，我可以如何改變它?
18. How can I celebrate my progress as I leave my comfort zone?
我如何慶祝自己在走出舒適區時取得的進步?
19. What does self-care mean to me, and how can it support my growth journey?
自我關懷對我意味著什麼，它如何支持我的成長之路?
20. How do I feel about asking for help, and what might that look like in practice?
我對尋求幫助的感覺如何，實際操作中會是什麼樣子?
21. What are my core values, and how can they guide my journey outside my comfort zone?
我的核心價值觀是什麼，它們如何引導我走出舒適區?
22. How can I reframe failures or setbacks as learning opportunities?
我如何將失敗或挫折重新框定為學習機會?
23. How can I stay motivated during moments of doubt or fear?
在懷疑或恐懼的時刻，我如何保持動力?
24. What does my ideal self look like, and what steps can I take to become her?
我理想中的自己是什麼樣子的，我可以採取哪些步驟成為她?
25. How can I cultivate a mindset of curiosity and exploration?
我如何培養好奇心和探索精神?

Fly with Lily

26. What role does gratitude play in my life, and how can it support my growth?
感恩在我的生活中扮演什麼角色，它如何支持我的成長？
27. How do I perceive vulnerability, and how can embracing it lead to growth?
我如何看待脆弱，接受脆弱如何促進成長？
28. What stories do I tell myself about my limitations, and how can I challenge them?
我對自己的限制講述了哪些故事，我可以如何挑戰它們？
29. What are some daily affirmations I can use to encourage myself?
我可以用來鼓勵自己的每日肯定句是什麼？
30. How do I envision my life a year from now if I take these steps outside my comfort zone?
如果我採取這些步驟走出我的舒適區，我如何想象自己一年的生活？

Fly with Lily

我的故事

一個家庭主婦和兼職老師是如何開始環遊世界，並且擁有時間和地點的自由?

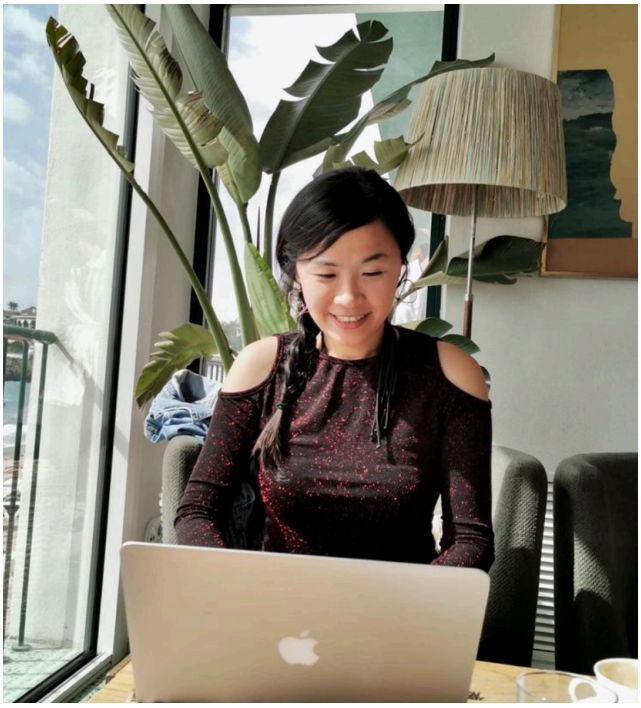
熱愛英語和旅行的我，學英語環遊世界成為了我前半生的主旋律！

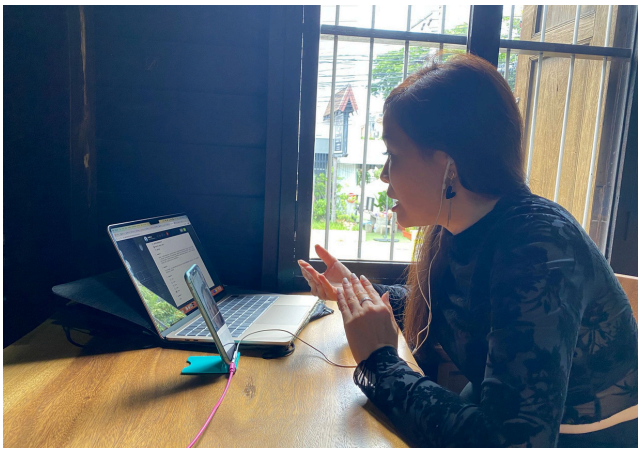
1982年生，我在台灣出生長大。自從中學接觸英語，我便深深愛上了這門語言。然而，我的學習歷程和大家一樣，都是以閱讀和寫作為主。後來，我對英語的夢想升華為能夠流利口說的渴望。我運用有限的資源，將興趣和實用方法相結合，使得英語不僅融入了我的生活，也成為了工作中不可或缺的一部分。大學二年級，我開始兼職擔任英語教師。這段經歷不僅讓我認識了許多外國朋友，還激發了我第一次出國旅遊的機會，進而為我開啟了環遊世界的夢想。於是，"學英語環遊世界"成為了我前半生的主旋律。**生活中總有無數巧合，推動我逐漸迈向實現夢想的目標。此外，我天生直覺強烈，常常依靠直覺引導自己，這種直覺往往將我帶向夢想更近的地方**。

於是，我踏上了這段旅程。



看我如何戰勝一個個人生挑戰...





20歲時，母親的突然離世讓我渴望過一個截然不同的人生。我的生活中充滿了英語交流和隨心所欲的旅行。2014年，我因愛情而遷往上海，展開新的生活和工作篇章。婚後，受啟發，我踏上了創業之旅。我創辦的第一個項目是志願導遊活動，協助當地人學習外語，與外國朋友交流。**這一經驗也成就了我現在持續更新的播客節目，線上幫助更多人學習英語。**

然而，我總是隱約感到不快樂。雖然當時我可以入住五星級飯店，生活在上海的高級住宅區，但心中卻籠罩著抑鬱。正當我的網上事業越來越受關注時，我的婚姻卻開始破裂。直覺告訴我，我需要展開迷你退休般的療癒之旅，活出自己心儀的人生。我帶著初創的線上事業和麥克風，同時旅行和工作。短短四年間，我走遍了40個國家，我的故事和經驗鼓勵了許多女性跨出舒適區，實現個人的更大幸福。這段時間，我被美國邀請拍攝紀錄片，後來又在西班牙生活，建立播客和生活教練的事業。無數大小活動接踵而至，各種學習和挑戰讓我變得更加成熟。然而，直覺告訴我必須回到台灣。我終止了在西班牙的一切，然而，回國後，疫情爆發，旅行不再可行，收入也大幅減少，這打擊了我的情緒。但這段時間，我有機會陪伴父親度過最後時光。我明白，受打擊的不只是我一人。**我渴望用更多積極能量來幫助我所能幫助的人**，如同我父親一直鼓勵我事業一樣，他也在天上為我祝福。

這促使我開始一連串轉變



這促使我開始一連串轉變，我開始思考如何引領聽眾踏上華麗變身之旅？如何停下焦慮，活得更快樂？即便不能選擇我們所愛，我們也能愛我們所選？如何幫助他們透過學習英語、打造熱愛的事業、開展旅行，和找到更好的自己？於是，我踏上了這段旅程。

我開始建立一個完全女性的社群，讓她們在線上互相支持夢想。**我們每天見面，一同進行愛自己和吸引豐盛的早起儀式**。通過檢視信念、想法、情緒、行動、直覺和夢想，以及進行語言流利度練習、建立不受地點限制的事業，深入旅行等活動，幫助她們提升與自我成長。我每天都收到學員的積極反饋，這令我感到非常滿足。

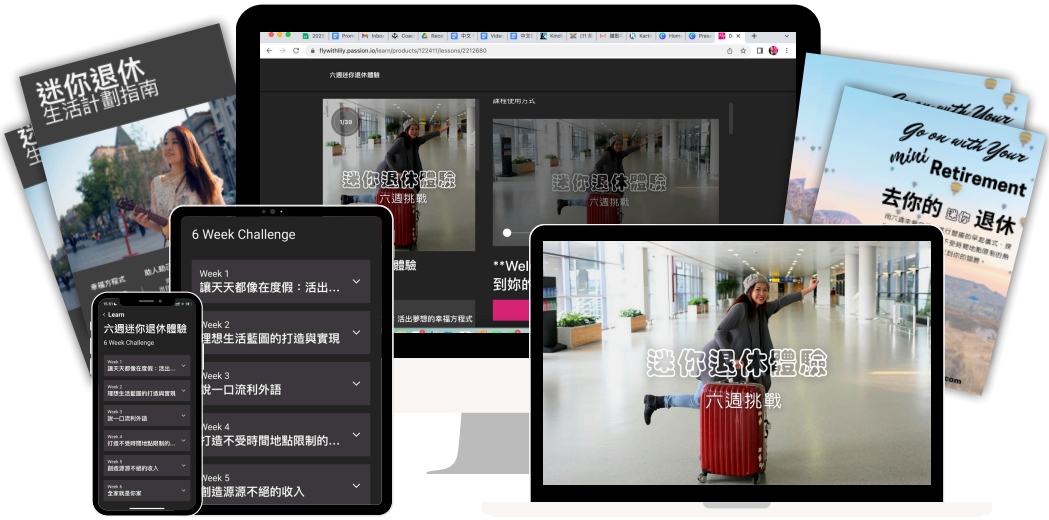
如今，我看到我的客戶們都開始過上她們理想的生活。在2022年夏天，我重新開始環球旅行，堅持愛自己的早起儀式，照顧女性社群。我的線上事業不斷帶來豐盛回報，**讓我有更多時間從事所熱愛的事，同時更加快樂。**

Lily
@flywithlily
www.flywithlily.com

強烈推薦

和你介紹
一個不受時間地點限制就
能改變人生的體驗

迷你退休六週體驗營



此體驗包含

#1 六週雲見面會
#2 六週迷你退休挑戰線上課程
#3 每日教練反饋
在世界各地的聚餐

報名請至官網

www.flywithlily.com/discover

學員推薦



Lily老師舉辦的活動真得很棒，我每一個都會參加！因Lily老師是個很正能量的人，而且也很溫暖，感覺就是和我頻率很近的人，套老師說過的，「人活著就是一種感覺」跟Lily老師就是有這種調頻調到最舒適的感覺，這活動真得帶給我很多收穫以及激發對生活體驗不同的想法，很開心認識Lily，也很感謝Lily。

Gloria , MusicwithGloria.com



Lily課上有句名言：當你走出一小步，宇宙會替你走一萬步。感謝Lily，讓我更靠近我的夢想，讓我在頭疼簽證的時候，告訴我這是內心力量的不夠，讓我找回應對的積極方式。非常幸運，能夠遇見Lily，遇見迷你退休，這是一個永遠神奇魔力的課程，可讓你接近夢想的課程。希望有一天，我能夠畫出自己的夢想人生。

百里，牆裡牆外Podcast主播



在一開始我一直想要尋找所謂的”方法“或”商業模式“，但在前兩週Lily 從心態和信念引導我讓我們了解目前的自己以及可以怎麼調整信念，在和Lily討論的過程中 我發現我自己的信念問題，而這些問題在我心裡最底層的自己是知道的，但是我並沒有看清楚並正視這些卡點，但是Lily 很清楚的幫我點出來 。

Sophia，線上英語教師

學員推薦



這絕對是一趟超乎想象的旅程！在參加的第一周之內我的生活就發生了不可思議的變化，媽媽開始理解我、對我表達無條件的愛和支持，和上司關係緩和，許久不聯繫的朋友突然與我交心相談……兩個月後，我真的實現了自己的第一次出國旅行！這些神奇的改變彷彿讓我脫胎換骨成為一個全新的自己，也給身邊的人不斷帶來積極的影響。跟著Lily老師一起創造奇跡吧，探索生活的更多打開方式，迷你退休不是夢想！

Reese，「夢想馬拉松」主播



從「迷你退休營」開始，我就實現了夢想，每一天都把夢想活進了現實生活里，特別幸福~~ 我實現了奇妙的人生新旅程，今年七八月去到了我想去的地方和國家（天門山，泰國，北歐，中西歐等等），見到了我一直想見的Lily老師，吃到了我愛吃的美食，看到了讓我陶醉的山海美景，也體驗了一些我此生從來未有過的心體驗。Lily老師帶著我們和大師們在山間冥想，一起化緣，修煉心靈的禪修之旅，非常感恩和珍貴！把心靈淨化好，再次出發，我要去創造和留住更多美好！

Ran冉，「尋夢部落」主播



通過「迷你退休營」的歷練，我不再安於現狀，終於找到了自己感興趣又願意付出努力的事情。而未來堅持下去的信心和支撐力則來源於我思維方式的巨大轉變。LILY老師幫我打破了自己的限制性思維即「因為我沒有...，所以我不能...」。這種可怕的負向思維侵蝕著我的生命能量，剝奪了我許多快樂，而一直以來我卻秉持著它而不自知。遠離負向思維的我內心充滿了力量，變得樂觀、積極。更意外的是，這些心理的變化也反映在身體上，我的腸胃功能大大地改善了。

Jiny, 大學教授

學員推薦



探索自己的旅程即將開始，我已迫不及待做好準備，在老師的帶領下與小夥伴們一起「出發」, 奔赴心之嚮往。然而，旅程之初便遭到痛擊，一次次的靈魂拷問由外向內，如抽絲剝繭般直擊內心。人生過半，從未有過如此深刻地剖析自己的機會，很痛也很傷，但如果違疾忌醫，又如何能脫胎換骨重獲新生呢？堅持~想放棄~繼續堅持~嘗試突破~初見曙光~期待最終的夢想成真，這便是我彼時的身心寫照。短短6周，已是從前過往的心路歷程的再次濃縮。

Lilian，「現在正在整理中」主播



四處旅行並擁有自己的線上事業，一直是我的夢想，所以我馬上就被Lily老師吸引了！ 在參加「迷你退休營」之前，我對於自己的方向很迷茫沒有自信，上過很多課還是不知道下一步該怎麼走。 在加入課程後，不斷在打開眼界。在老師的幫助下，我從面對自己開始，找到了自己的價值，也確定了未來的方向，開始建立自己的線上事業。 這是一段非常充實的旅程！ Lily老師總是不藏私的分享，在我遇到困難時也不斷鼓舞我，我從老師還有學員們的身上獲得非常多的能量，這真的是很棒的學習體驗!

Ellie，日商翻譯



參加迷你退休營讓我從一個不太自信、不相信自己有賺錢能力的人，轉變為一個充滿自信、能看見自己身邊原來有這麼多資源的人！短短42天，既漫長又短暫，自己好像經歷了一段洗禮，最後連我自己都驚訝於自己的變化，感恩生命帶給我的成長！現在的我越來越堅定了，越來越相信自己了，我偶爾會停下來看看腳下、想想現在在做的事還是不是自己真正想做的，很欣喜自己變成熟了！也祝願迷你退休營可以不斷吸引更多的小夥伴，讓大家接受到這份美好的禮物!

Elena, 行銷總監

DAY 1

Don't Use Phone Today

一天不用手機

How did you feel? 感覺如何?

DAY 1

WHAT FEARS ARE HOLDING ME BACK FROM STEPPING OUTSIDE MY COMFORT ZONE?

什麼恐懼讓我無法走出我的舒適區？

DAY 2

Wear Something Unusual

穿上你平常不穿的
衣服

What are the options? 有哪些選擇?

Your choice 你的決定

How did you feel? 你的感覺?

DAY 2

HOW WOULD I DEFINE MY COMFORT ZONE, AND WHAT DOES IT LOOK LIKE?

我如何定義我的舒適區，它是什麼樣子的？

DAY 3

Take a Cold Shower

洗個冷水澡

How did you feel? 你的感覺?

DAY 3

WHAT IS ONE RISK I'VE ALWAYS WANTED TO TAKE BUT HAVEN'T YET?

我一直想冒的一個風險是什麼，但還沒有去做？

DAY 4

Communicate your feelings with someone you're not used to

跟一個你不常溝通自己情感的人聊你的感覺

Who is that person? 那個人是誰?

Your choice 你的決定?

How did you feel? 你的感覺?

DAY 4

WHO ARE THE WOMEN IN MY LIFE THAT INSPIRE ME TO TAKE RISKS, AND WHAT CAN I LEARN FROM THEM?

我生活中哪些女性激勵我冒險，我可以從她們身上學到什麼？

DAY 5

Publish something unusual online

在線上張貼
一個不尋常的貼文

Your options 你的選擇

Your choice 你的決定

How did you feel? 你的感覺?

DAY 5

WHAT ARE THREE THINGS I'VE ALWAYS WANTED TO TRY BUT HAVEN'T YET HAD THE COURAGE TO DO?

我一直想嘗試但還沒有勇氣去做的三件事是什麼？

DAY 6

Send 5 Gratitude Messages

向五個人寄發
感謝的信息

Message to 1: 信息1

Message to 2: 信息2

Message to 3: 信息3

Message to 4: 信息4

Message to 5: 信息5

DAY 6

HOW DO I USUALLY REACT TO CHANGE, AND HOW CAN I SHIFT THAT PERSPECTIVE?

我通常如何對待變化，我可以如何改變這種看法？

DAY 7

Improve Your Self Talk

增進你的自我談話

What 3 positive things did you say to yourself today?
三件你對你自己說的積極的事

What 3 negative things did you say to yourself today?
三件你對自己說的負面的事

Would you say that to someone you care about?
你會對你關心的人這麼說嗎?

☐ Yes ☐ No

What would you say instead? 你會怎麼對自己說?

DAY 7

WHAT SKILLS OR TALENTS DO I WANT TO DEVELOP FURTHER?

我想進一步發展哪些技能或才能？

DAY 8

Unplug 關機的一天

How much time do you spend on social media a day?
你每天在社交媒體上花多少時間?

☐ 0 Hours ☐ 1-3 Hours ☐ 4-6 Hours ☐ 7+ Hours

Would you say that it makes you feel better or worse about where you are in life? 你的生活因此變好還是變壞呢?

☐ Better 更好 ☐ Worse 更壞 ☐ Neither 都沒有

Explain 解釋

What days or times can you spend off of social media, and invest in yourself instead? 哪幾天你可以離線並且用那些時間來投資自己?

DAY 8

WHAT WOULD I DO DIFFERENTLY IF I KNEW I COULDN'T FAIL?

如果我知道自己不會失敗，我會做什麼不同的事情？

DAY 9

Join a club or a class

參加一個社團或課程

What's something you always wanted to try or to do?
有哪些事是你一直想做的?

What's the worst that could happen?
最糟糕的事會是什麼?

What's the best that could happen? 最棒的會發生什麼?

What is your next step to push past this? 你的下一步會是什麼?

DAY 9

HOW DO I DEFINE SUCCESS FOR MYSELF, AND HOW CAN THAT EVOLVE?

我如何定義自己的成功，這種定義如何演變？

DAY 10

Hold hands of someone you love for 10 minutes

和你愛的人
牽手10分鐘

How did you feel? 感覺如何?

DAY 10

WHAT ARE SOME PAST EXPERIENCES THAT HELPED ME GROW WHEN I STEPPED OUTSIDE MY COMFORT ZONE?

有哪些過去的經歷幫助我在走出舒適區時成長？

DAY 11

Do a live video on social media

在社群媒體上直播

Your options 你的選擇

Your choice 你的決定

How did you feel? 感覺如何?

DAY 11

HOW CAN I CREATE A SUPPORT SYSTEM TO HELP ME DURING THIS CHALLENGE?

我如何建立一個支持系統來幫助我應對這個挑戰？

DAY 12

Learn 5 minute dance and film yourself dancing

學習五分鐘舞蹈
或錄自己跳舞

Your options 你的選擇?

Your choice 你的決定?

How did you feel? 感覺如何?

DAY 12

WHAT BELIEFS DO I HOLD ABOUT MYSELF THAT MAY LIMIT MY POTENTIAL?

我對自己有哪些信念可能限制了我的潛力？

DAY 13

Quit caffeine for a day

戒掉咖啡/茶一天

How did you feel? 感覺如何?

DAY 13

HOW DO I HANDLE DISCOMFORT, AND WHAT STRATEGIES CAN I EMPLOY TO COPE WITH IT?

我如何應對不適，我可以採取哪些策略來應對？

DAY 14

Ask something you know answer will be no

問一個別人會說不的問題

How did you feel? 感覺如何?

DAY 14

WHAT SMALL STEPS CAN I TAKE TODAY TO MOVE OUTSIDE MY COMFORT ZONE?

今天我可以採取哪些小步驟走出我的舒適區？

DAY 15

Ask questions on quora or reddit

在知乎/奇摩知識上
問一個題目

Your questions on Quora 你在知乎上的問題

Your questions on Reddit 你在奇摩知識上的問題

DAY 15

IN WHAT AREAS OF MY LIFE DO I FEEL STAGNANT, AND HOW CAN I IGNITE CHANGE?

在我生活的哪些領域我感到停滯不前，我可以如何激發變化？

DAY 16

No Make Up Day

不化妝的一天

How did you feel? 感覺如何?

DAY 16

WHAT'S ONE NEW HABIT I CAN ADOPT TO FOSTER GROWTH AND RESILIENCE?

我可以養成的一個新習慣是什麼，以促進成長和韌性？

DAY 17

Wake up extremely early

特別早起

You plan to wake up at: 計劃幾點起?

Actual wake up time: 實際起床時間?

Reflection: 反思

DAY 17

HOW DOES MY ENVIRONMENT INFLUENCE MY COMFORT ZONE, AND HOW CAN I CHANGE IT?

我的環境如何影響我的舒適區，我可以如何改變它？

DAY 18

Get a plant and plant it somewhere public

將一個盆栽重新栽種
在公共場所

How did you feel? 感覺怎樣?

DAY 18

HOW CAN I CELEBRATE MY PROGRESS AS I LEAVE MY COMFORT ZONE?

我如何慶祝自己在走出舒適區時取得的進步？

DAY 19

Speak to a stranger

和陌生人講話

How did you feel? 感覺怎樣?

DAY 19

WHAT DOES SELF-CARE MEAN TO ME, AND HOW CAN IT SUPPORT MY GROWTH JOURNEY?

自我關懷對我意味著什麼，它如何支持我的成長之路？

DAY 20

Read 50 pages of a book somewhere crowdy

在一個擁擠的地方
讀50頁書

What book is it? 是哪一本書?

What location? 哪個地方?

Reflection: 反思

Fly with Lily

DAY 20

HOW DO I FEEL ABOUT ASKING FOR HELP, AND WHAT MIGHT THAT LOOK LIKE IN PRACTICE?

我對尋求幫助的感覺如何，實際操作中會是什麼樣子？

DAY 21

Don't use electricity for half a day

半天不用電

How did you feel? 感覺如何?

DAY 21

WHAT ARE MY CORE VALUES, AND HOW CAN THEY GUIDE MY JOURNEY OUTSIDE MY COMFORT ZONE?

我的核心價值觀是什麼，它們如何引導我走出舒適區？

DAY 22

Go to sleep 2 hours earlier than usual

提早兩小時睡覺

You plan to sleep at: 計劃就寢時刻

Actual sleep time: 實際就寢時刻

Reflection: 反思

DAY 22

HOW CAN I REFRAME FAILURES OR SETBACKS AS LEARNING OPPORTUNITIES?

我如何將失敗或挫折重新框定為學習機會？

DAY 23

Go on a picnic alone

一個人野餐

How did you feel? 感覺怎樣?

DAY 23

HOW CAN I STAY MOTIVATED DURING MOMENTS OF DOUBT OR FEAR?

在懷疑或恐懼的時刻，我如何保持動力？

DAY 24

Dance in your car on the traffic light

在等紅綠燈的時候
跳舞

How did you feel? 感覺怎樣?

DAY 24

WHAT DOES MY IDEAL SELF LOOK LIKE, AND WHAT STEPS CAN I TAKE TO BECOME HER?

我理想中的自己是什麼樣子的，我可以採取哪些步驟成為她？

DAY 25

Reconnect with 3 old friends

和三個老朋友聯繫

Old friend name: 朋友名字

1

Old friend name: 朋友名字

2

Old friend name: 朋友名字

3

DAY 25

HOW CAN I CULTIVATE A MINDSET OF CURIOSITY AND EXPLORATION?

我如何培養好奇心和探索精神？

DAY 26

Invite for a coffee someone you've never been alone with

邀請一個你從未共處
一室的人喝咖啡

How did you feel? 感覺怎樣

Fly with Lily

DAY 26

WHAT ROLE DOES GRATITUDE PLAY IN MY LIFE, AND HOW CAN IT SUPPORT MY GROWTH?

感恩在我的生活中扮演什麼角色，它如何支持我的成長？

DAY 27

Pay someone else's shopping

為別人的購物買單

How did you feel? 感覺怎樣?

DAY 27

HOW DO I PERCEIVE VULNERABILITY, AND HOW CAN EMBRACING IT LEAD TO GROWTH?

我如何看待脆弱，接受脆弱如何促進成長？

DAY 28

Say no to someone you were not able before

試著跟一個你之前無法說不的人說“不”

Who is it? Or what company? 是誰？哪間公司?

How did you feel? 感覺如何?

DAY 28

WHAT STORIES DO I TELL MYSELF ABOUT MY LIMITATIONS, AND HOW CAN I CHALLENGE THEM?

我對自己的限制講述了哪些故事，我可以如何挑戰它們？

DAY 29

Sit for an hour doing absolutely nothing

用一個小時
完全不做任何事



How did you feel? 感覺如何?

Fly with Lily

DAY 29

WHAT ARE SOME DAILY AFFIRMATIONS I CAN USE TO ENCOURAGE MYSELF?

我可以用來鼓勵自己的每日肯定句是什麼？

DAY 30

Put uncomfortable photo or artwork on social media

在社交媒體上
放張讓你會不舒服的照片或畫作

How did you feel? 感覺如何?

DAY 30

HOW DO I ENVISION MY LIFE A YEAR FROM NOW IF I TAKE THESE STEPS OUTSIDE MY COMFORT ZONE?

如果我採取這些步驟走出我的舒適區，我如何想象自己一年的生活？

CONGRATULATIONS



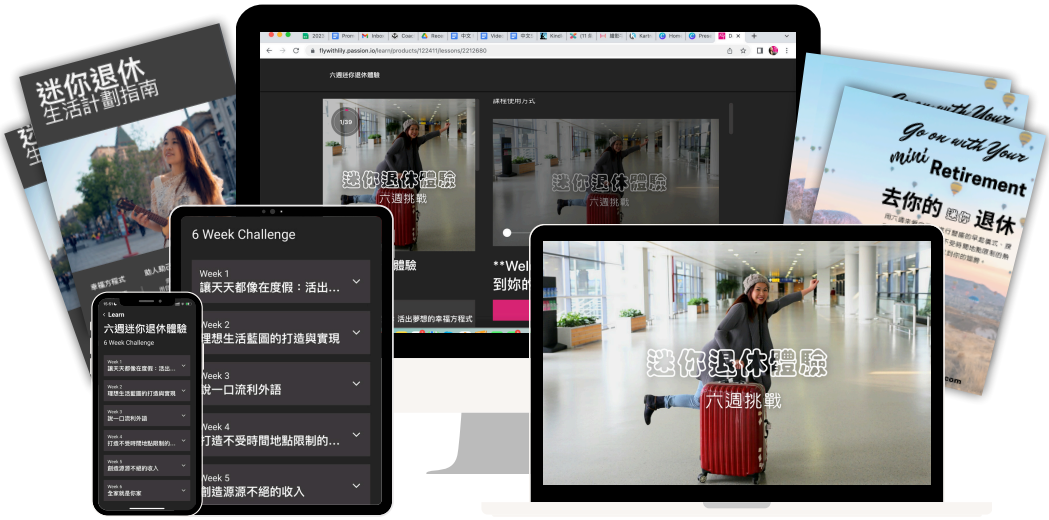
Reflection Day

反思日

強烈推薦

和你介紹
一個不受時間地點限制就
能改變人生的體驗

迷你退休六週體驗營



此體驗包含

#1 六週雲見面會
#2 六週迷你退休挑戰線上課程
#3 每日教練反饋
在世界各地的聚餐

報名請至官網

www.flywithlily.com/discover