



Fly with Lily

30日簡化生活挑戰

30-DAY SIMPLIFY YOUR LIFE CHALLENGE

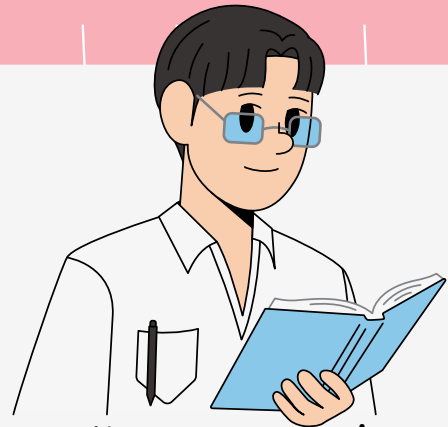
Chinese-English Version

How to Use this Ebook



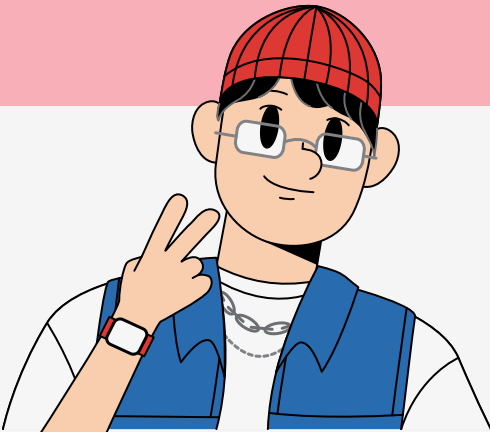
Put into Actions

By reflecting and learning the steps to how to declutter your life, you will be able to start implementing the steps.



Use as a journal

It will have a huge impact on your ability to write. This stretches your creativity, helping you write more and create a journal habit.



Start Meaningful Conversations

It's a perfect program to start a meaningful conversation with your English-speaking friends and help each other live a more meaningful life.



Tell your story

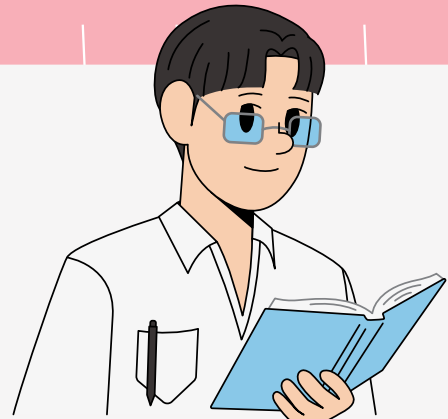
You can also use these questions to start a podcast and share with your audience your growth.

如何使用本書



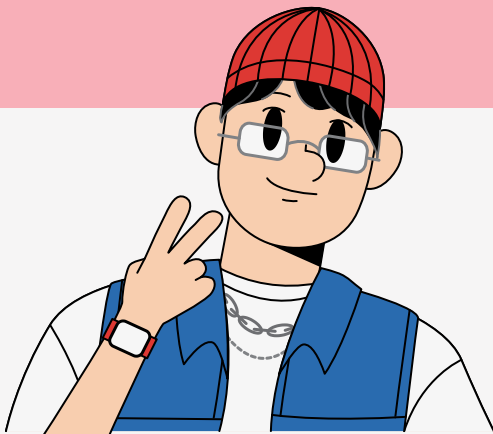
採取行動

藉著反思和書中給的建議，
你可以更快的採取行動和紀錄你的成長



撰寫日記

這個日記練習會幫助你寫作
和創作的的能力，而且也可以
讓你建立寫日記的習慣。



開啟有意義的談話

你可以和你的外國朋友開啟
更深和有意義的對話，藉此
也可以加深你們的連結和幫助彼此的生活更好！



述說你的故事

你可以用這些反思問題製作
你的播客和你的聽眾分享你的
成長的經驗。

Fly with Lily

30-Day

Declutter Challenge

DAY 1 Organize your bedroom	DAY 2 Clean out one of your closets	DAY 3 Donate unused clothes and toys	DAY 4 Rid your fridge of expired items	DAY 5 Purge your Kitchen Cabinets
DAY 6 Buy functional storage items	DAY 7 Remove old apps you don't use	DAY 8 Find an app that can help you	DAY 9 Spend time cleaning your car	DAY 10 Sort through your mail
DAY 11 Organize your living room	DAY 12 Purge personal accessories	DAY 13 Update and organize your calendar	DAY 14 Clean out a second closet	DAY 15 Clean your mind with meditation
DAY 16 Clean space of your computer	DAY 17 Empty one junk drawer	DAY 18 Get rid of old and worn shoes	DAY 19 Empty out your freezer	DAY 20 Celebrate how far you have come
DAY 21 Organize your bathroom toiletries	DAY 22 Delete old emails in your inbox	DAY 23 Clear your wallet of unused items	DAY 24 Empty a second junk drawer	DAY 25 Organize your cleaning supplies
DAY 26 Clear off your kitchen counters	DAY 27 Giveaway old furniture	DAY 28 Discard old books	DAY 29 Sweep your entryway	DAY 30 Commit to staying decluttered

30日簡化生活挑戰

DAY 1 整理房間	DAY 2 清理一個衣櫃	DAY 3 捐贈不用的衣服 或玩具	DAY 4 丟掉冰箱內 過期產品	DAY 5 廚房櫥櫃大清理
DAY 6 購買功能性的 儲藏櫃	DAY 7 移除不用的 手機應用app	DAY 8 找一個可以幫助 你的手機應用	DAY 9 花時間清理你的 車/機車/腳踏車	DAY 10 整理你的 電子郵件/郵箱
DAY 11 整理你的客廳	DAY 12 清理你的 個人配件	DAY 13 更新/整理你的 行事曆	DAY 14 清理第二個衣櫃	DAY 15 用打坐讓自己的 心情安靜下來
DAY 16 清理電腦的空間	DAY 17 清理一個髒抽屜	DAY 18 丟掉破舊的鞋子	DAY 19 空出你的冷凍櫃	DAY 20 慶祝一下自己的 進步
DAY 21 整理浴室的衛生 用品	DAY 22 刪掉舊的 電子郵件	DAY 23 清理錢包裡不用的 物品	DAY 24 清理第二個髒抽 屜	DAY 25 整理清潔用品
DAY 26 清理廚房 流利台	DAY 27 把舊傢俱送出去	DAY 28 丟掉舊書	DAY 29 掃一掃你的門口	DAY 30 承諾簡單 的生活方式

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，推動我逐漸邁向實現夢想的目標。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。

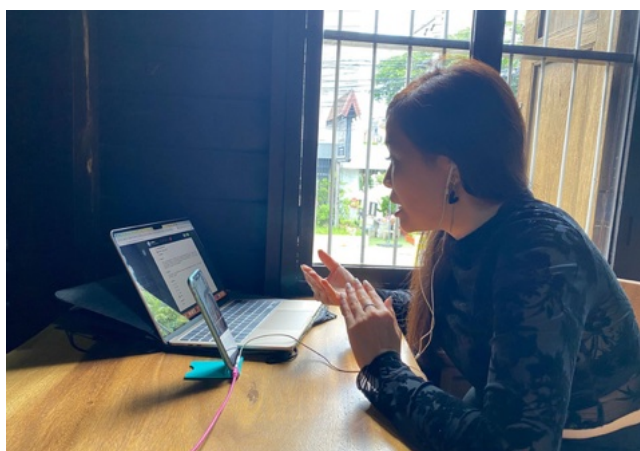
於是，我踏上了這段旅程。



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。

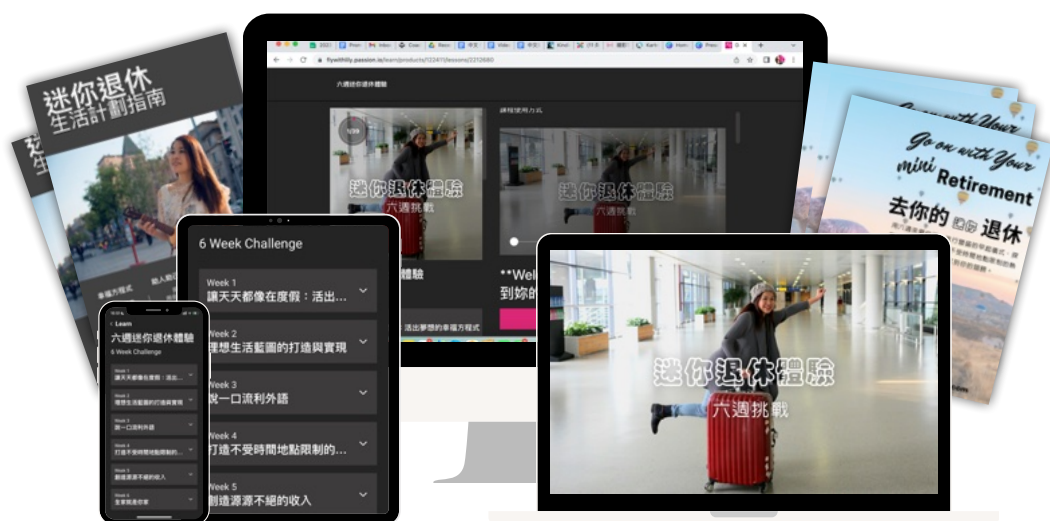
如今，我看到我的客戶們都開始過上她們理想的生活。在2022年夏天，我重新開始環球旅行，堅持愛自己的早起儀式，照顧女性社群。我的線上事業不斷帶來豐盛回報，讓我有更多時間從事所熱愛的事，同時更加快樂。

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，送你退休不是夢想！

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

[illegible]

「簡化生活，快樂自然增長。」

Fly with Lily

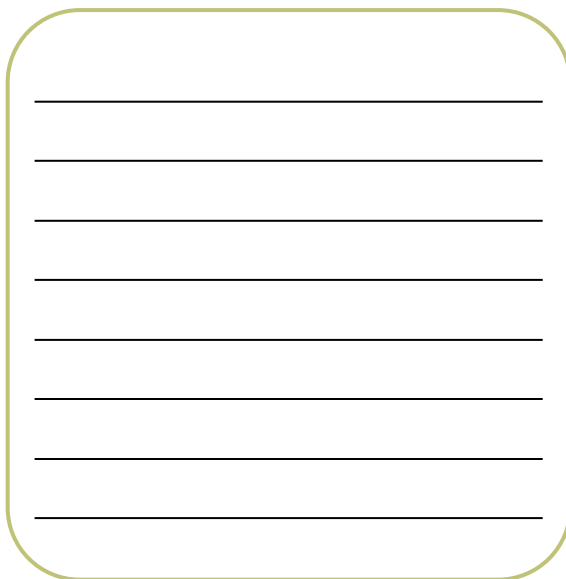
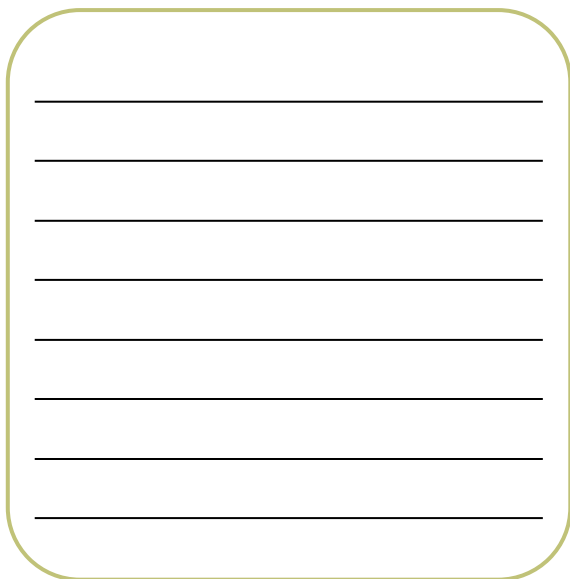
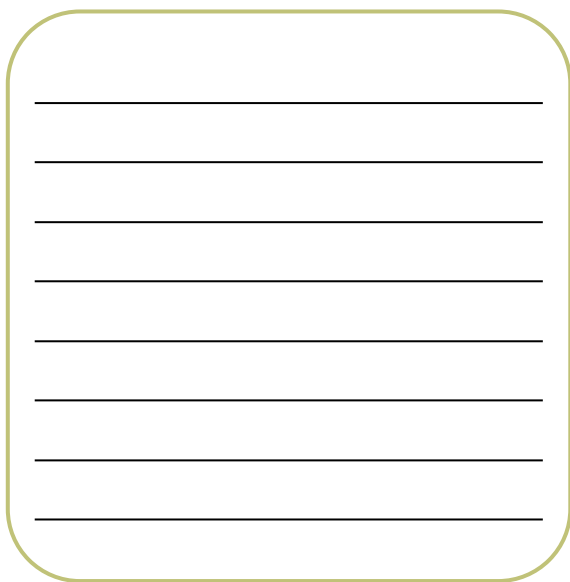
Day 1

Organize your bedroom

整理房間

Write down the things you have to organize

寫下你必須要整理的東西



「家裡有哪些物品不再給你帶來快樂或不再有用？」

[illegible]

「幸福不是擁有更多，而是需要更少。」

Day 2

Clean out one of your closets

清理其中一個衣櫃

Write down the procedure for cleaning
寫下清理的步驟

[illegible]

「簡化生活，快樂自然增長。」

Fly with Lily

Day 3

Donate unused clothes and toys 捐贈不用的衣服和玩具

Write down the places to donate
寫下可以捐贈的地方

Reflection 反思

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

「雜物只是被推遲的決定。」

Fly with Lily

Day 4

Rid your fridge of expired items

丟掉冰箱內過期產品

Items you got rid of 你丟掉的東西

New things to buy 要買的新東西

Reflection 反思

[illegible]

Fly with Lily

"The secret to living well is not in accumulating more, but in shedding excess."

Day 5

Purge your Kitchen Cabinets

廚房櫥櫃大清理

Things you got rid of: 你丟掉的東西

[illegible]

Fly with Lily

Day 6

Buy functional storage items

購買功能性的儲藏櫃

For Kitchen 廚房

For Bathrooms 浴室

For Living area 生活空間

For Cleaning 清理

Fly with Lily

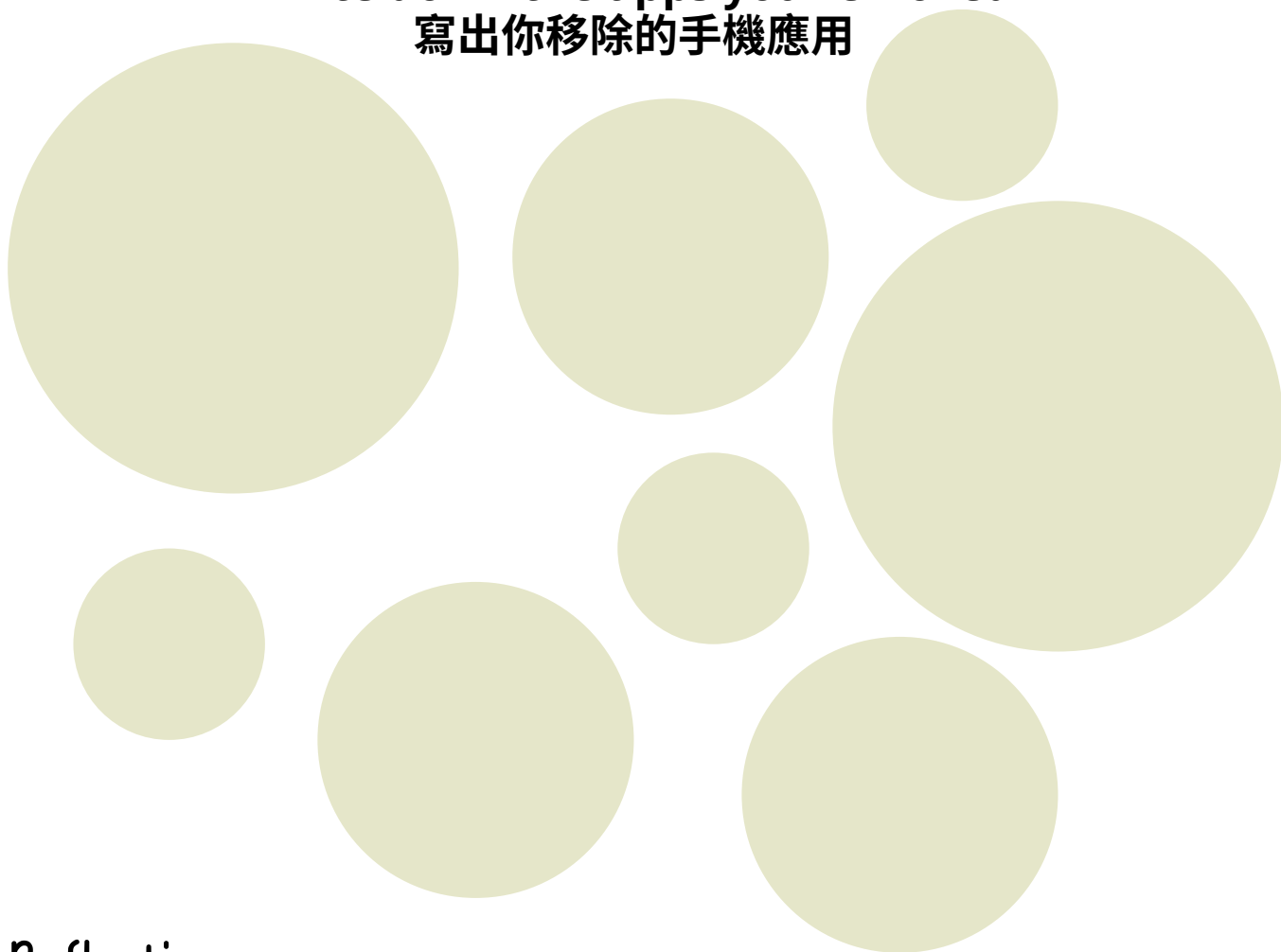
Day 7

Remove old apps you don't use

移除不用的手機應用app

Write down the apps you removed

寫出你移除的手機應用



Reflection

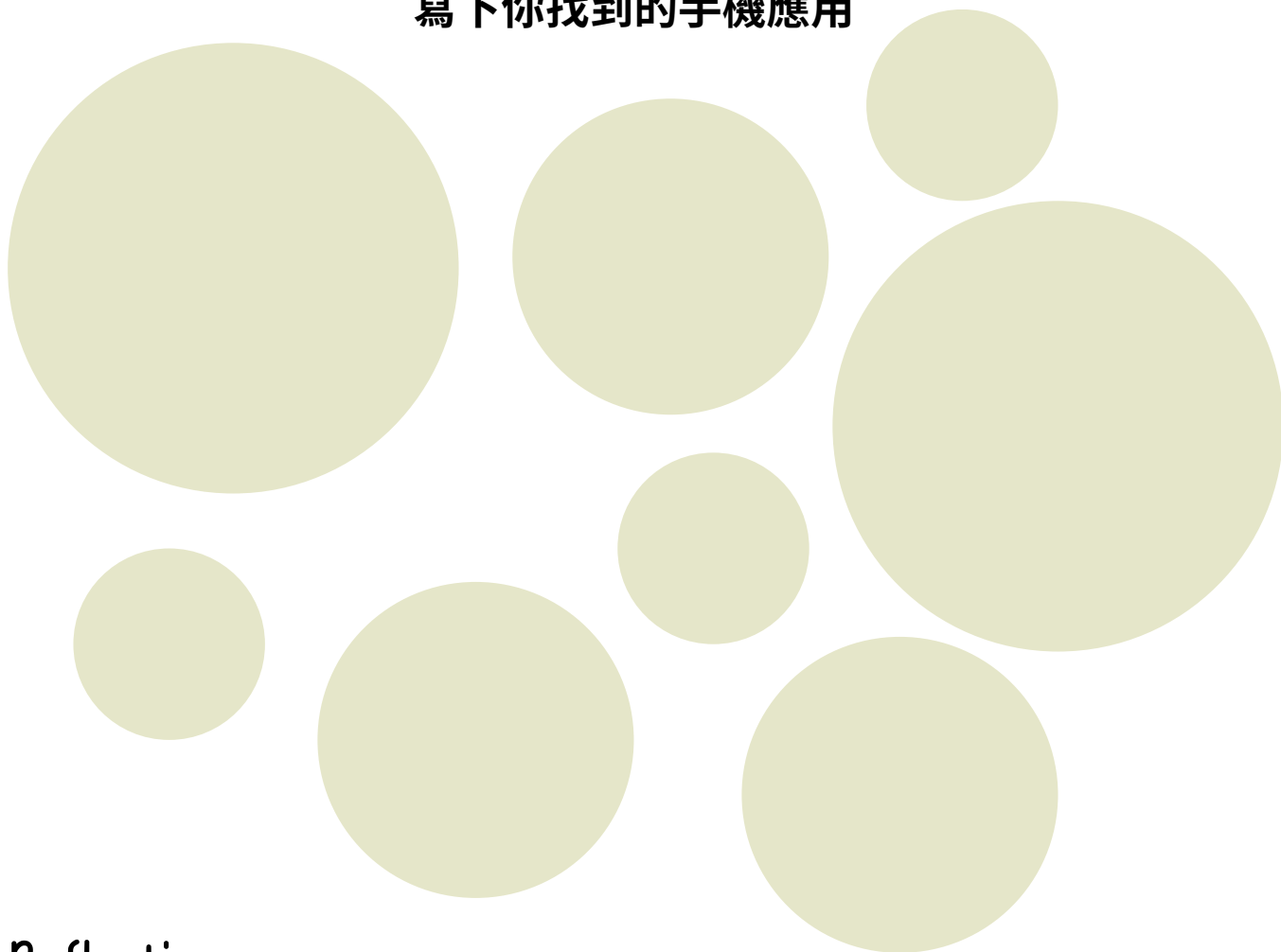
[illegible]

Fly with Lily

Day 8

Find apps that can help you
找一個可以幫助你的手機應用

Write down the apps you find
寫下你找到的手機應用



Reflection

[illegible]

「極簡主義不在於擁有更少，而在於為真正重要的事物騰出更多空間。」

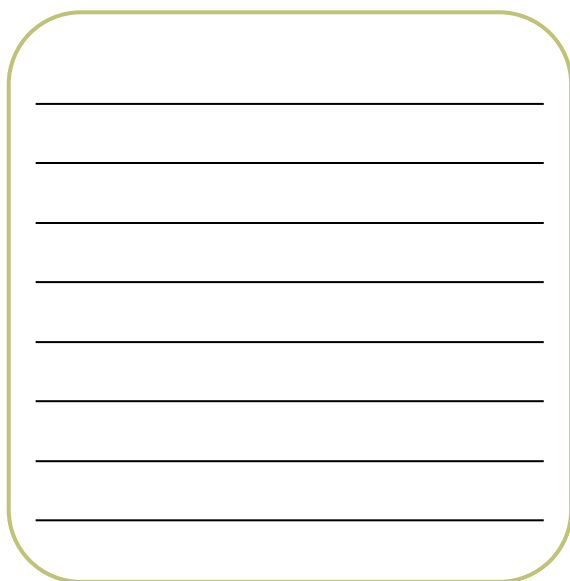
Fly with Lily

Day 9

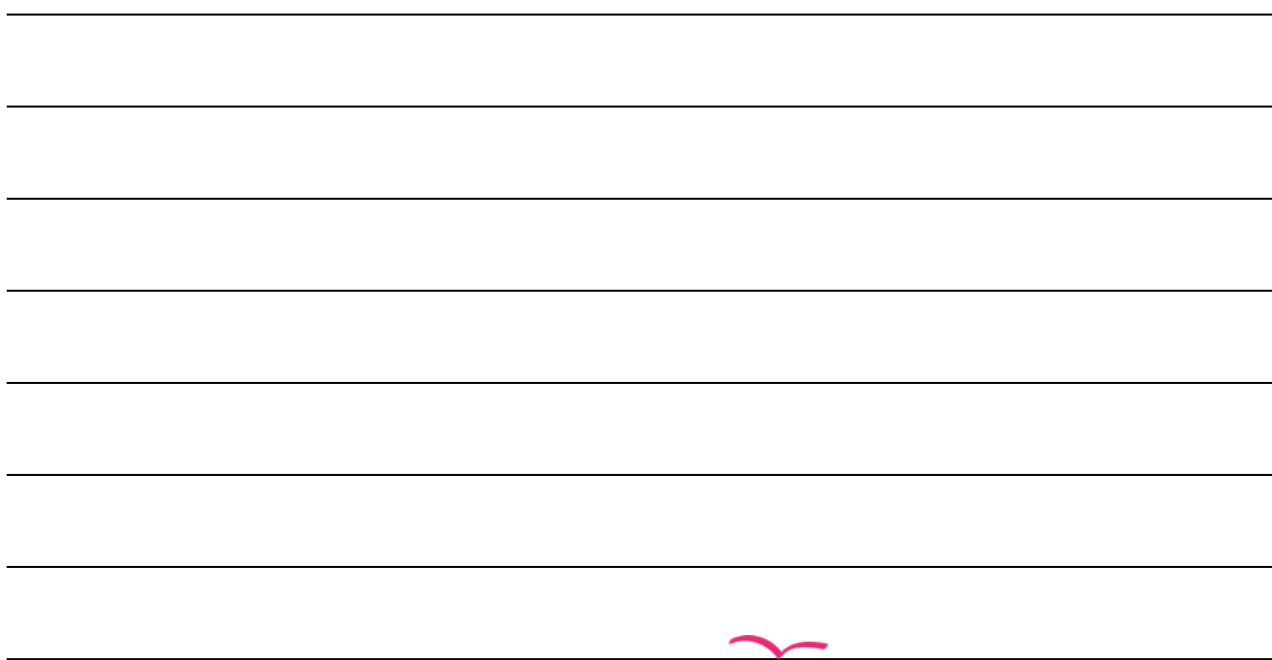
Spend time cleaning your car

花時間清理你的車/機車/腳踏車

Write down the to-do list for cleaning
寫下必須清理的代辦事項



Reflection



Fly with Lily

Day 10

Sort through your mail 整理你的電子郵件/郵箱

Write the things you sorted
寫下你整理的東西

Reflection 反思

Day 11: How does your digital life (emails, files, social media) contribute to your overall sense of clutter? 「你的數位生活（郵件、文件、社交媒體）如何影響你的整體雜亂感？」



"Letting go is the path to freedom."
「放下是通往自由的道路。」

Fly with Lily

Day 11

Organize your living room 整理你的客廳

Cleaning and the things to get rid of:
清理和要丟掉的東西寫下來

New things to get 需要的新東西

Fly with Lily

Day 12

Purge personal accessories

清理你的個人配件

Cleaning makeup drawer
清理美妝抽屜

Cleaning jewelry drawer
清理珠寶抽屜

Cleaning shoes cabinet
清理鞋櫃

Cleaning clothes cabinet
清理衣櫃

Fly with Lily

Day 13

Update and organize your calendar 更新/整理你的行事曆

Write the things you updated
寫下你更新的事

Reflection 反思

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Fly with Lily

Day 14

Clean out a second closet

清理第二個衣櫃

Write the things you cleaned

寫下你清理的東西

Reflection 反思

Fly with Lily

Day 15

Clean your mind with meditation 用打坐讓自己的心情安靜下來

- 1) Take a seat. Find place to sit that feels calm and quiet to you 找個安靜和平和的地方坐下來
- 2) Set a time limit. 設定時間
- 3) Notice your body 察覺身體
- 4) Feel your breath 感受呼吸
- 5) Notice when your mind has wandered 察覺思想
- 6) Be kind to your wandering mind 對自己的胡思亂想
- 7) Close with kindness 用仁慈結束

Reflection 反思

Fly with Lily

Day 16

Clean space of your computer 清理電腦的空間

Things you get rid of:
你需要丟掉的東西

Reflection 反思

Day 17: What memories are you holding onto through physical items, and can you find another way to honor them? 「有哪些記憶是通過物品保存的？你可以找到其他方式來紀念它們嗎？」



"Simplify your surroundings to simplify your soul."
「簡化你的環境，簡化你的靈魂。」

Fly with Lily

Day 17

Empty one junk drawer

清理一個髒抽屜

Things you get rid of:

你需要丟掉的東西

Reflection 反思

Fly with Lily

Day 18

Get rid of old and worn shoes
丟掉破舊的鞋子

Shoes you get rid of:
丟掉的鞋子

Reflection 反思

[illegible]

Fly with Lily

Day 19

Empty out your freezer
空出你的冷凍櫃

Things you get rid of
丟掉的東西

Cleaning
清理

Reflection 反思

[illegible]

Fly with Lily

"Clutter isn't just physical stuff. It's old ideas, toxic relationships, and bad habits."

Day 20

Celebrate how far you have come
慶祝一下自己的進步

慶祝一下自己的進步

Reflection 反思

[illegible]

[illegible]

「當你把清理看作決定保留什麼而不是丟掉什麼時，這變得無限容易。」

Fly with Lily

"Decluttering is infinitely easier when you think of it as deciding what to keep rather than what to throw away."

Day 21

Organize your bathroom toiletries

整理浴室的衛生用品

Things you get rid of
丟掉的東西

Cleaning
清理

Reflection 反思

[illegible]

「擁有更少比常常要整理更好。」

Fly with Lily

Day 22

Delete old emails in your inbox

刪掉舊的電子郵件

Things you get rid of
你丟掉的東西

Reflection 反思

Fly with Lily

Day 23

Clear your wallet of unused items

清理錢包裡不用的物品

Things you get rid of
你丟掉的東西

Cleaning
清潔

Reflection

Fly with Lily

Day 24

Empty a second junk drawer

清理第二個髒抽屜

Things you get rid of
你丟掉的東西

Cleaning
清潔

Reflection

麼？」

Fly with Lily

Day 25

Organize your cleaning supplies

整理清潔用品

Things to get rid of
丟掉的東西

Buying new things
買新東西

Reflection 反思

e
s?

[illegible]

「放手的快樂大於對它的恐懼。」

Fly with Lily

Day 26

Clear off your kitchen counters 清理廚房流利台

Things you cleared
你清理的東西

Cleaning
清潔

Reflection 反思

[illegible]

Fly with Lily

Day 27

Giveaway old furniture

把舊傢俱送出去

Things to giveaway
要給出的東西

Reflection

Fly with Lily

"In the process of letting go, you will lose many things from the past, but you will find yourself."

Day 28

Discard old books

丟掉舊書

Books to discard
需要丟掉的書把書名寫下來

Reflection 反思

Fly with Lily

"Be brave enough to let go of what no longer serves
you."

Day 29

Sweep your entryway

掃一掃你的門口

Reflection反思

[illegible]

[illegible]

Fly with Lily

"Your outer world is a reflection of your inner world;
declutter both."

Day 30

Commit to staying decluttered

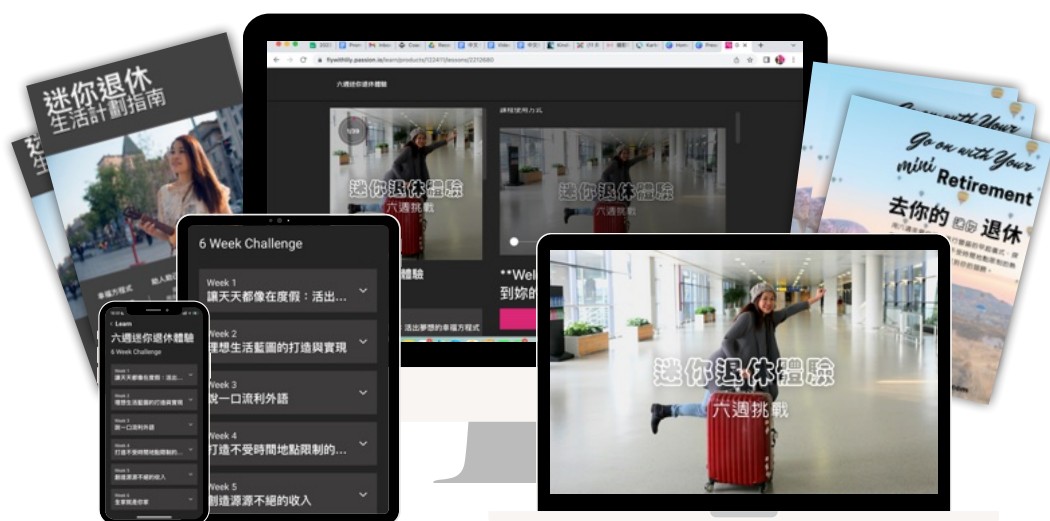
承諾活出斷捨離的生活方式

[illegible]

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