

30 - DAY

**GRATITUDE
CHALLENGE**

30日 感恩日記 挑戰

Fly with Lily

學英語環遊世界

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。

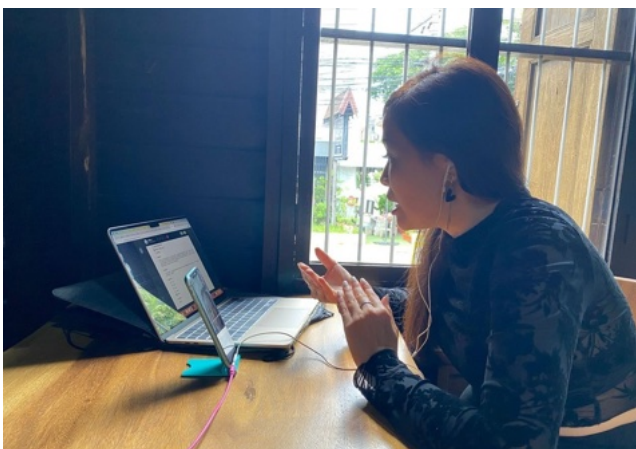
於是，我踏上了這段旅程。



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。

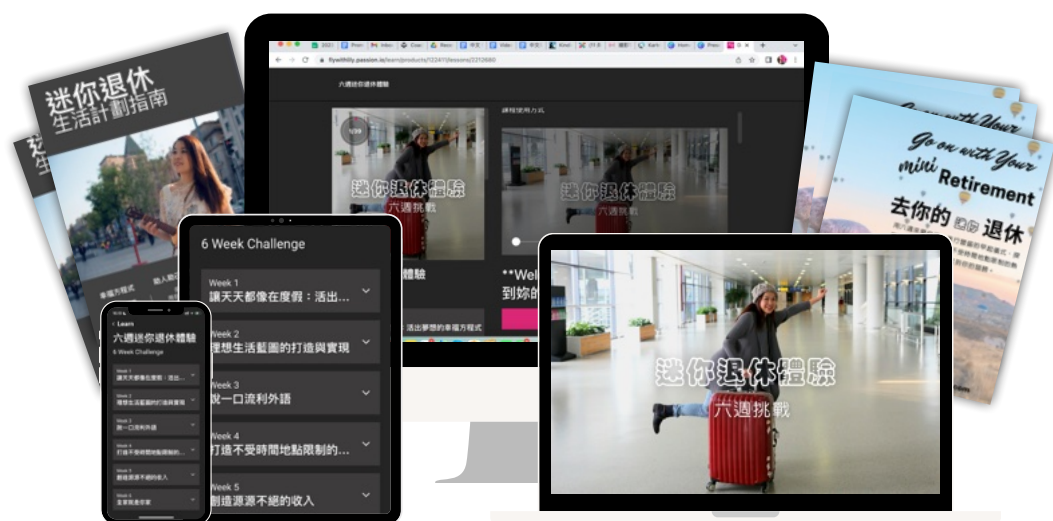
如今，我看到我的客戶們都開始過上她們理想的生活。在2022年夏天，我重新開始環球旅行，堅持愛自己的早起儀式，照顧女性社群。我的線上事業不斷帶來豐盛回報，**讓我有更多時間從事所熱愛的事，同時更加快樂。**

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，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

30 - DAY

Gratitude challenge

DAY 1 What are you grateful for today? 第一天：今天要感謝的是？	DAY 2 What little blessings and miracles did you experience today? 第二天：今天有經歷什麼樣小感動和奇跡？	DAY 3 What do you most love about yourself? 第三天：你最喜歡自己什麼地方？	DAY 4 What about you makes you special? 第四天：你最與眾不同的地方？	DAY 5 What risk are you most grateful for having taken? 第五天：過去做過什麼有風險的事情，但今天的你很感謝有付諸行動？
DAY 6 How can you express gratitude for something you desire? 第六天：你怎麼對你渴望的事情表示感恩？	DAY 7 Who are you most grateful for in your life and why? 第七天：在你生命里你最感謝誰，為什麼呢？	DAY 8 What relationships make your life feel rich and full? 第八天：你生命中的什麼關係讓你覺得最豐富？	DAY 9 Write why you are grateful for your proudest accomplishment. 第九天：寫下你最值得感謝和驕傲的一件成就。	DAY 10 What has helped you become more of who you are? 第十天：什麼事件幫助你成為你今天的樣子。
DAY 11 What is your favorite emotion to feel? 第十一天：你最喜歡感受什麼樣的情緒？	DAY 12 What painful experience has helped you grow? 第十二天：過去什麼樣的痛苦經歷幫助你成長？	DAY 13 What did you learn from the last challenge you overcame? 第十三天：你從過去克服過的挑戰學會了什麼？	DAY 14 How can you inject more gratitude into a current challenge? 第十四天：你怎麼在你現在面臨的挑戰之中注入更多的感恩之情？	DAY 15 Write down your favorite affirmations that make you feel good. 第十五天：寫下你最喜歡的正面的肯定句。
DAY 16 How can you add gratitude to a situation you want to improve? 第十六天：怎麼在你現在想要改進的情況下注入更多的感恩之情？	DAY 17 Describe the last time you felt pure joy. 第十七天：描述最近一次感到純粹快樂的時候。	DAY 18 What is the best gift you've ever received? 第十八天：你收到最棒的禮物？	DAY 19 What have you manifested that you are super grateful for? 第十九天：目前發生在你生命中最感謝的人／事是什麼？	DAY 20 What experiences have strengthened you? 第二十天：什麼樣的經驗讓你更堅強？
DAY 21 Describe the last time your heart was overflowing with love. 第二十天：描述最近一次心裡感受到滿滿的愛的體驗？	DAY 22 Day 22: What activities do you most enjoy doing? 第二十二天：你最喜歡從事什麼樣的活動呢？	DAY 23 What are you afraid of? How is this fear a good thing? 第二十三天：你最害怕什麼事？這件事在你生命中有沒有正面的影響呢？	DAY 24 What fears have you overcome that made you stronger? 第二十四天：哪一個你克服的恐懼讓你變得更強大？	DAY 25 Describe the last time you laughed so hard you almost peed. 第二十五天：描述上次你笑到哭（尿）的一次體驗？
DAY 26 What everyday items are you most grateful for? 第二十六天：哪一件每天都要做的事情讓你覺得很感恩？	DAY 27 What's your top goal right now and why are you grateful for it? 第二十七天：你的首要目標是什麼？你為什麼覺得很感恩呢？	DAY 28 What do you already have that you want more of? 第二十八天：你想要擁有更多的...	DAY 29 Describe the last time you did something nice for someone. 第二十九天：描述上次你為別人做的好事。	DAY 30 Write about what you want to manifest as if it is already yours. 第三十天：描述你想要在生命中擁有的任何事情，彷彿你已經有了它們一樣。

30 - DAY

Gratitude challenge

DAY 1 今天要感謝的是？	DAY 2 今天有經歷什麼樣小感動和奇跡？	DAY 3 你最喜歡自己什麼地方？	DAY 4 你最與眾不同的地方？	DAY 5 過去做過什麼有風險的事情，但今天的你很感謝有付諸行動？
DAY 6 你怎麼對你渴望的事情表示感恩？	DAY 7 在你生命里你最感謝誰，為什麼呢？	DAY 8 你生命中的什麼關係讓你覺得最豐富？	DAY 9 寫下你最值得感謝和驕傲的一件成就。	DAY 10 什麼事件幫助你成為你今天的樣子？
DAY 11 你最喜歡感受什麼樣的情緒？	DAY 12 過去什麼樣的痛苦經歷幫助你成長？	DAY 13 你從過去克服過的挑戰學會了什麼？	DAY 14 你怎麼在你現在面臨的挑戰之中注入更多的感恩之情？	DAY 15 寫下你最喜歡的正面的肯定句。
DAY 16 怎麼在你現在想要改進的情況下注入更多的感恩之情？	DAY 17 描述最近一次感到純粹快樂的時候。	DAY 18 你收到最棒的禮物？	DAY 19 目前發生在你生命中最感謝的人／事是什麼？	DAY 20 什麼樣的經驗讓你更堅強？
DAY 21 描述最近一次心裡感受到滿滿的愛的體驗？	DAY 22 你最喜歡從事什麼樣的活動呢？	DAY 23 你最害怕什麼事？這件事在你生命中有沒有正面的影響呢？	DAY 24 哪一個你克服的恐懼讓你變得更強大？	DAY 25 描述上次你笑到哭（尿）的一次體驗？
DAY 26 哪一件每天都要做的事情讓你覺得很感恩？	DAY 27 你的首要目標是什麼？你為什麼覺得很感恩呢？	DAY 28 你想要擁有更多的...	DAY 29 描述上次你為別人做的好事。	DAY 30 描述你想要在生命中擁有的任何事情，彷彿你已經有了它們一樣。

DAY 1

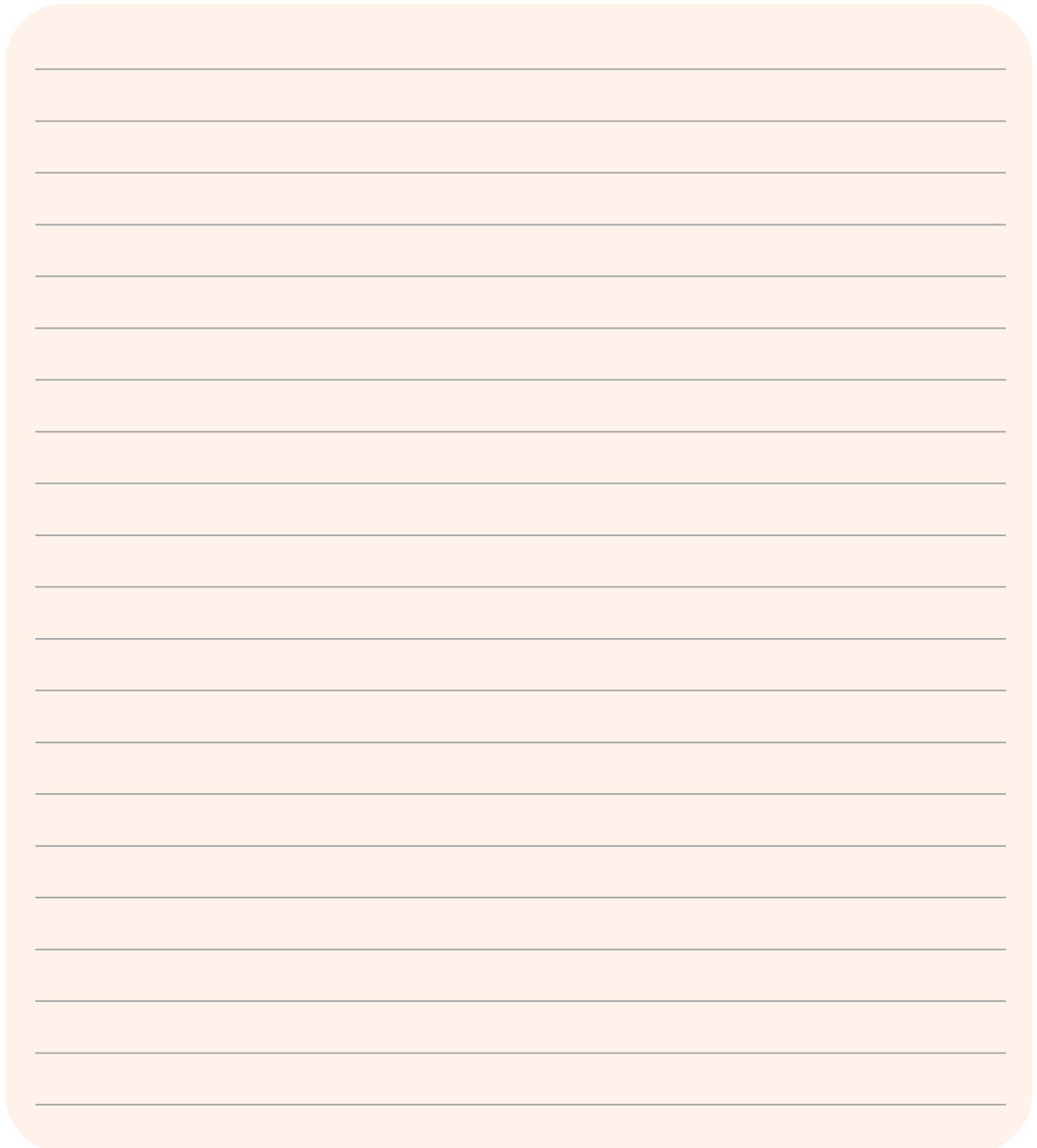
What are you grateful for today? 今天要感謝的是？

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.

DAY 2

**What little blessings and miracles did you
experience today?**
今天有經歷什麼樣小感動和奇跡？



A large, light orange rounded rectangle with a thin white border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.

DAY 3

What do you most love about yourself? 你最喜歡自己什麼地方?

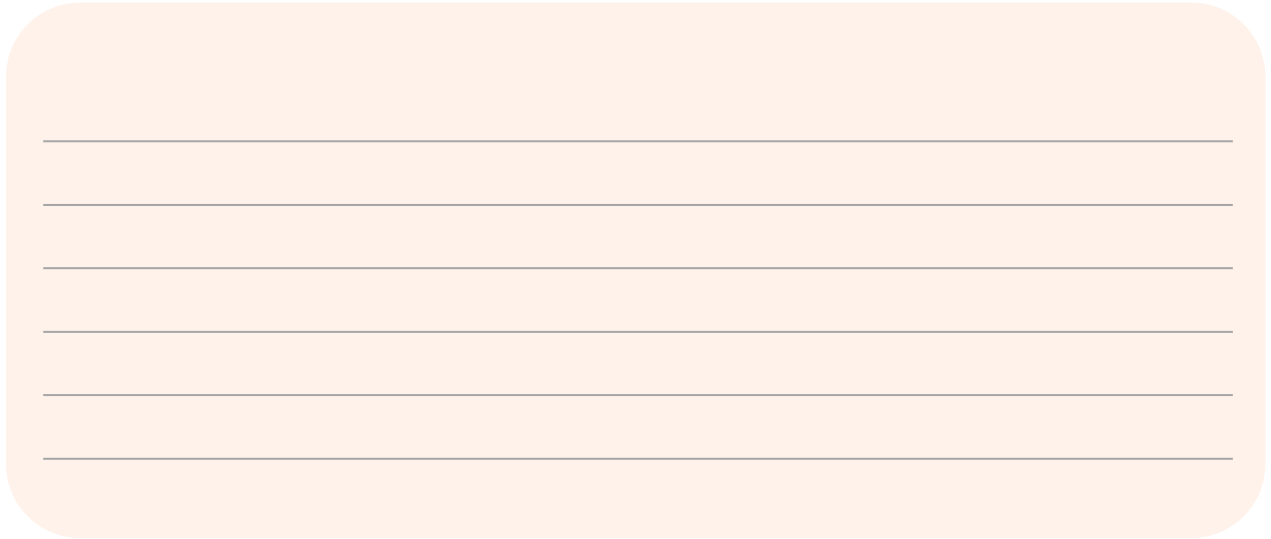
This is a graphic of a single sheet of white paper with rounded corners. It features horizontal ruling lines spaced evenly down its length. The paper is set against a solid black background.

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.

DAY 4

What about you makes you special?
你最與眾不同的地方？



Reflection 反思



DAY 5

**What risk are you most grateful for
having taken?**

**過去做過什麼有風險的事情，但今天的你很
感謝有付諸行動？**

DAY 6

How can you express gratitude for something you desire? 你怎麼對你渴望的事情表示感恩？

Plan: 計劃:

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.

DAY 7

Who are you most grateful for in your life and why?

在你生命里你最感謝誰，為什麼呢？

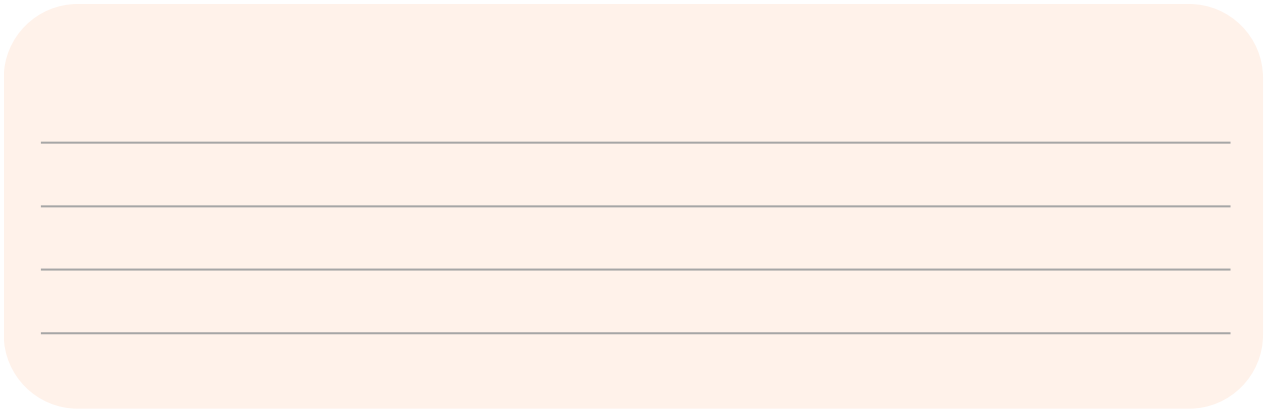
Reflection 反思

[illegible]

DAY 8

**What relationships make your life feel
rich and full?**

你生命中的什麼關係讓你覺得最豐富？



Reflection 反思



DAY 9

Write why you are grateful for your proudest accomplishment.

寫下你最值得感謝和驕傲的一件成就。

Reflection 反思

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey 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.

DAY 10

What has helped you become more of who you are?

什麼事件幫助你成為你今天的樣子？

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.

DAY 11

What is your favorite emotion to feel? 你最喜歡感受什麼樣的情緒？

Reflection 反思

[illegible]

DAY 12

What painful experience has helped you grow?

過去什麼樣的痛苦經歷幫助你成長？

This is a graphic of a single sheet of white paper with rounded corners. It features six horizontal grey lines spaced evenly down its length, resembling notebook paper. The paper is set against a solid black background.

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.

DAY 13

What did you learn from the last challenge you overcame?

你從過去克服過的挑戰學會了什麼？

[illegible]

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.

DAY 14

How can you inject more gratitude into a current challenge?

你怎么在你现在面临的挑战之中注入更多的感恩之情？

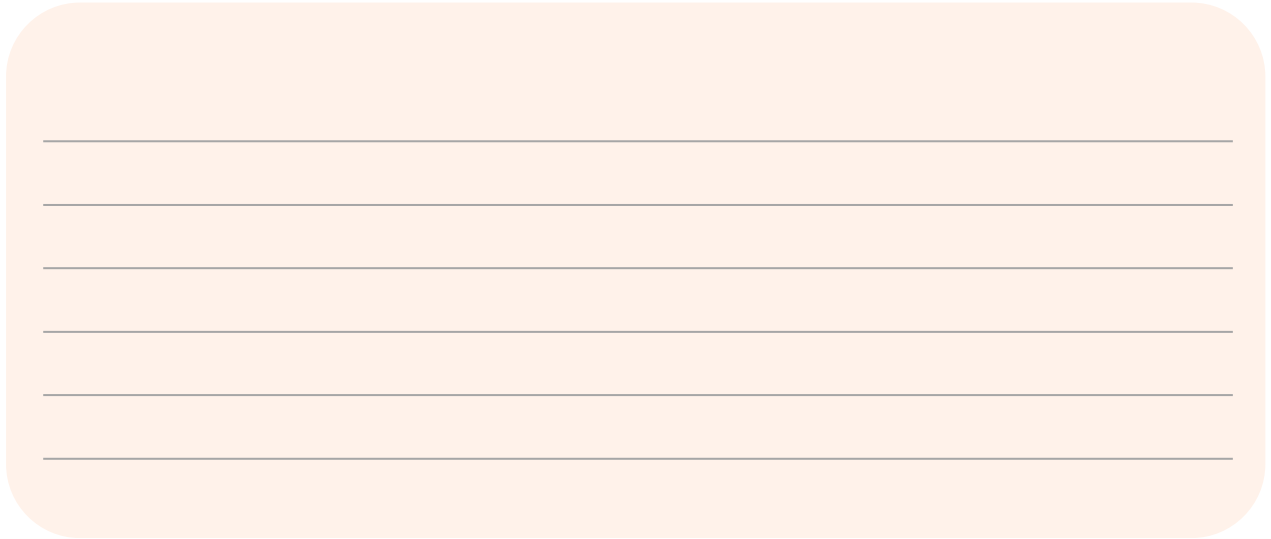
Reflection 反思

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.

DAY 15

Write down your favorite affirmations that make you feel good.

寫下你最喜歡的正面的肯定句。



Reflection 反思



DAY 16

How can you add gratitude to a situation you want to improve?
怎麼在你現在想要改進的情況下注入更多的感恩之情？

DAY 17

Describe the last time you felt pure joy.
描述最近一次感到純粹快樂的時候。

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.

DAY 18

What is the best gift you've ever received?
你收到最棒的礼物?

DAY 19

**What have you manifested that you are
super grateful for?**

目前發生在你生命中最感謝的人／事是什麼？

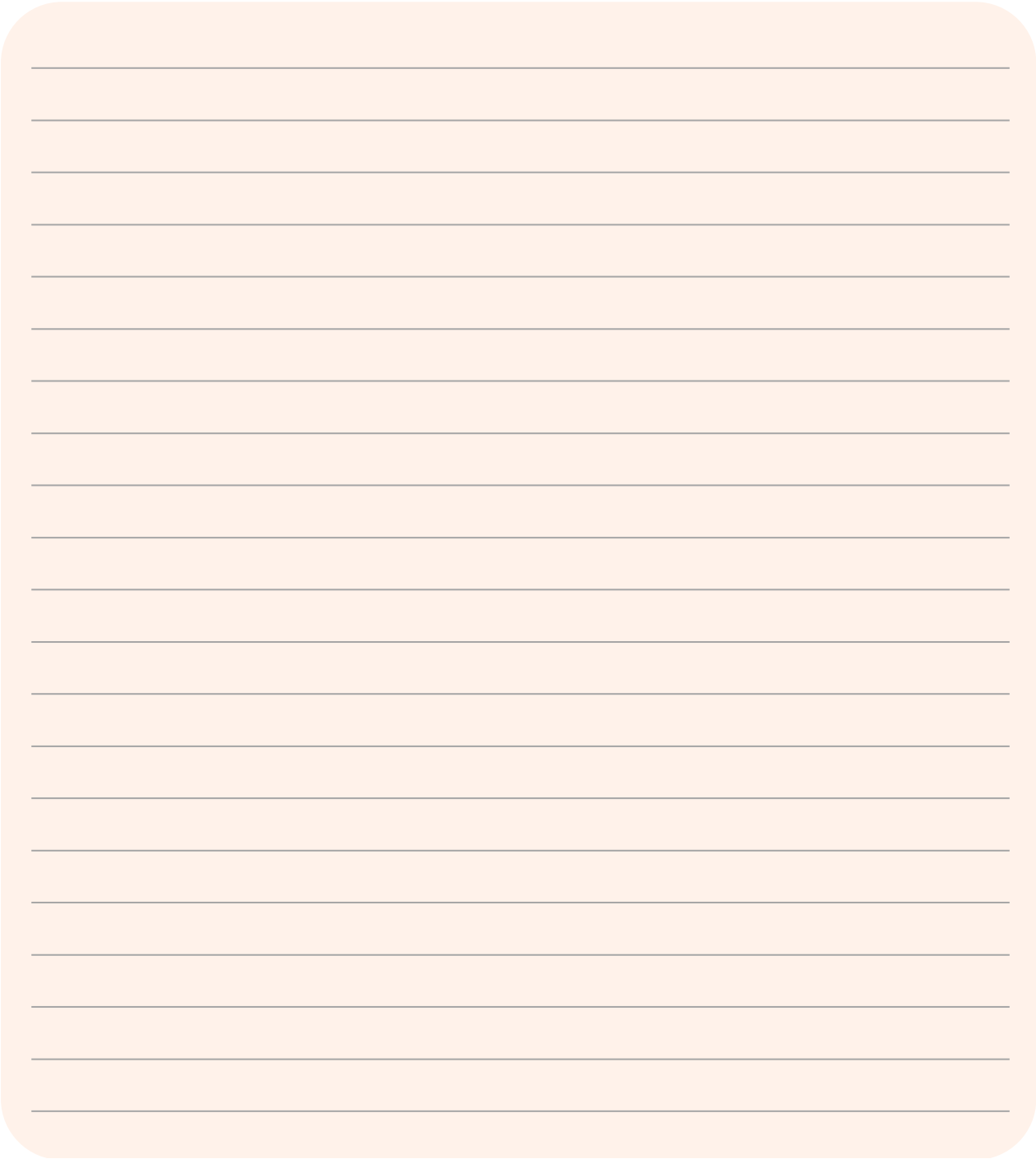
DAY 20

**What experiences have
strengthened you?
什麼樣的經驗讓你更堅強?**

DAY 21

**Describe the last time your heart was
overflowing with love.**

描述最近一次心裡感受到滿滿的愛的體驗？

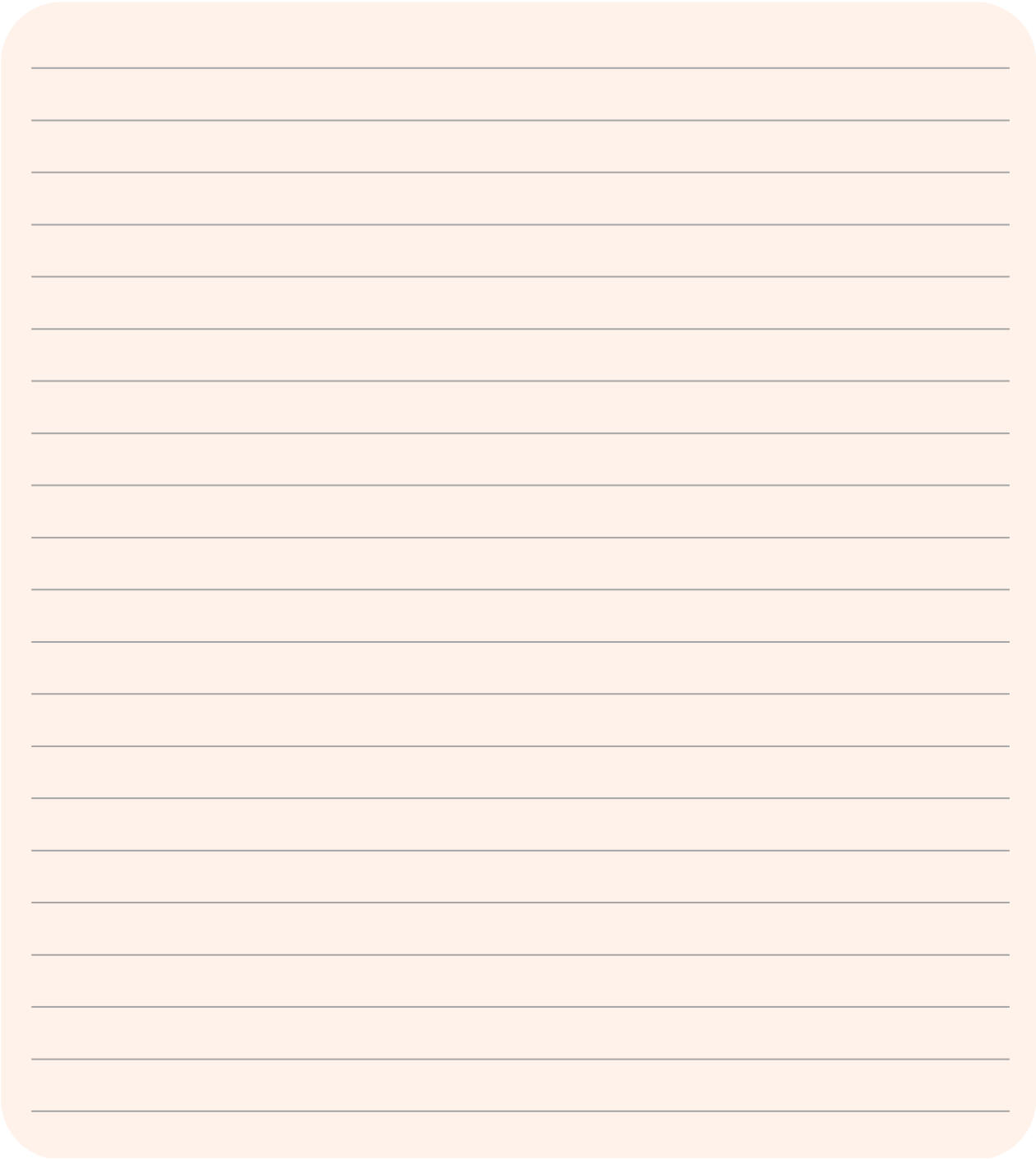


A large, light orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. The rectangle is positioned in the lower half of the page, below the text prompts. It has a soft, pastel orange color and rounded corners. Inside the rectangle, there are approximately 20 horizontal lines, evenly spaced, providing a space for the user to write their response to the prompt.

DAY 22

**What activities do you most enjoy
doing?**

你最喜歡從事什麼樣的活動呢？

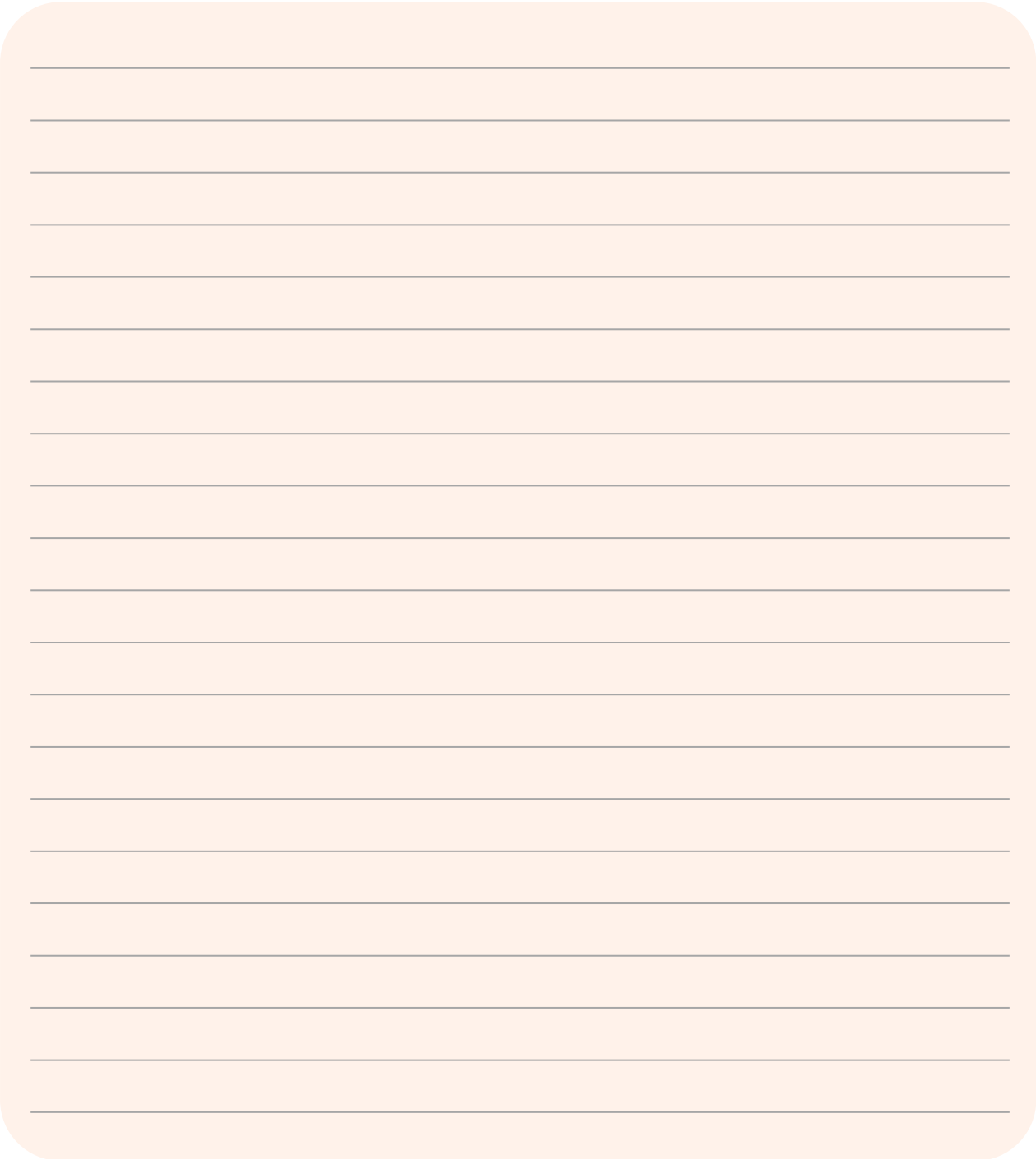


A large, light orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. The rectangle is designed to serve as a space for the user to answer the question posed above it. It features approximately 20 horizontal lines, providing ample space for a detailed response.

DAY 23

**What are you afraid of? How is this fear
a good thing?**

你最害怕什麼事？這件事在你生命中有沒有正面的影響呢？



A large, light orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. The rectangle is positioned below the text prompts and occupies the lower half of the page. It has a soft, pastel orange color and rounded corners. Inside the rectangle, there are approximately 20 horizontal lines, evenly spaced, providing a space for the user to write their response to the prompts above.

DAY 24

**What fears have you overcome that made
you stronger?**

哪一個你克服的恐懼讓你變得更強大？

DAY 25

**Describe the last time you laughed so hard
you almost peed.**

描述上次你笑到哭（尿）的一次體驗？

DAY 26

What everyday items are you most grateful for? 哪一件每天都要做的事情讓你覺得很感恩?

This is a graphic of a single sheet of white paper with rounded corners. It features horizontal ruling lines spaced evenly down its length. The paper is oriented vertically and has no text or other markings on it.

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.

DAY 27

What's your top goal right now and why are you grateful for it?
你的首要目標是什麼？你為什麼覺得很感恩呢？

DAY 28

**What do you already have that you
want more of?**

你想要擁有更多的...

DAY 29

Describe the last time you did something nice for someone.

描述上次你為別人做的好事。

This is a graphic of a single sheet of white paper with rounded corners. It features six horizontal grey lines spaced evenly down its length, resembling notebook paper. The paper is centered against a solid black background.

Reflection 反思

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

DAY 30

Write about what you want to manifest as if it is already yours.

描述你想要在生命中擁有的任何事情，彷彿你已經有了它們一樣。

了它们一样。

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 or other markings on the paper.



Challenge Reflection

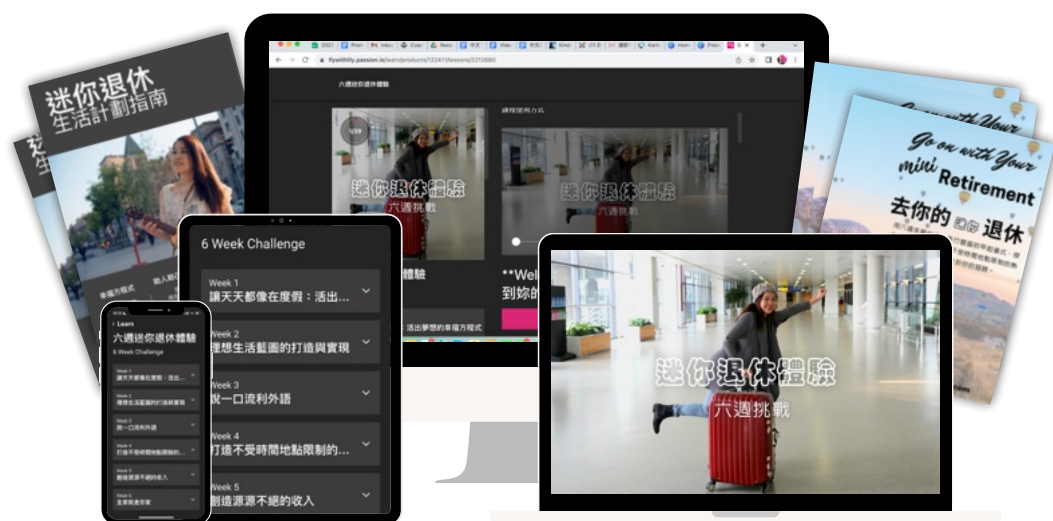
挑戰反思

[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