



21 Day Year Review Challenge



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。

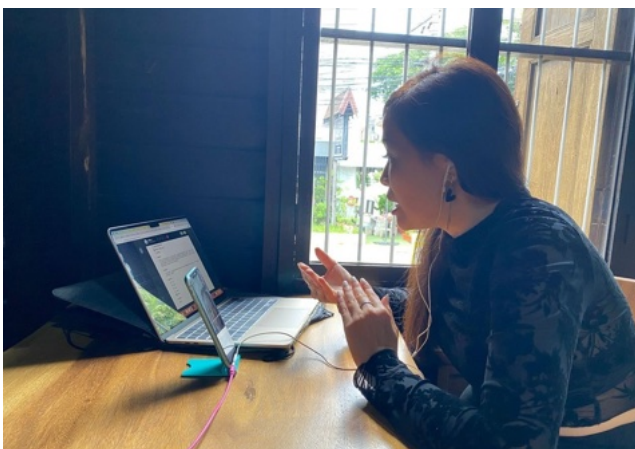
於是，我踏上了這段旅程。



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。

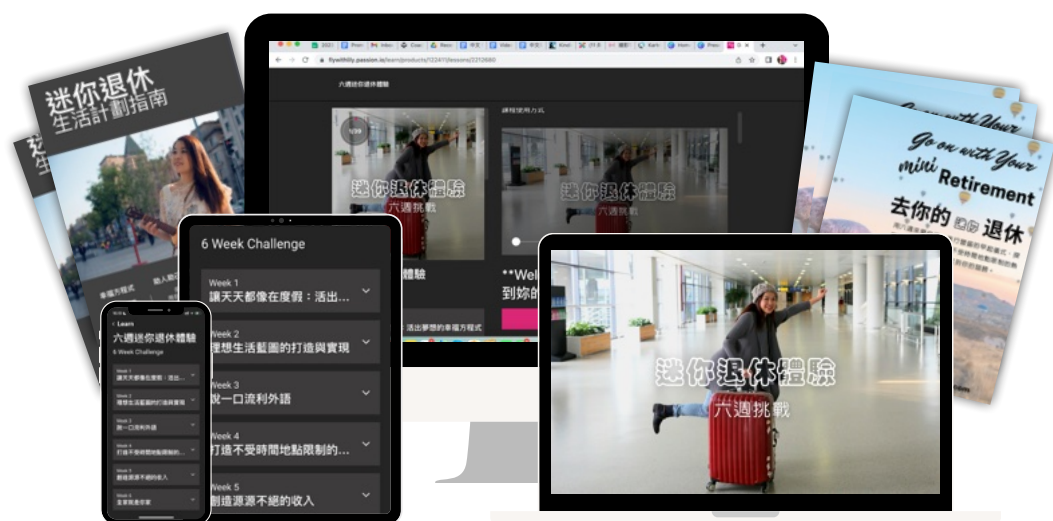
如今，我看到我的客戶們都開始過上她們理想的生活。在2022年夏天，我重新開始環球旅行，堅持愛自己的早起儀式，照顧女性社群。我的線上事業不斷帶來豐盛回報，**讓我有更多時間從事所熱愛的事，同時更加快樂。**

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

每日格言

1. When life gives you a hundred reasons to cry, show life that you have a thousand reasons to smile. 當生活給你一百個理由哭泣，你就要用一千個理由微笑。
2. Be yourself; everyone else is already taken. 做你自己，因為其他人已經有人在做他們自己了。
3. The only constant in life is change. 世上唯一不變的就是變化。
4. The only life you can control is your own. 你可以控制的唯一人生就是你自己。
5. Persistence is key to success. 堅持不懈，直至成功。
6. Success is not final, failure is not fatal: It is the courage to continue that counts. 成功不是最終，失敗不是致命。重要的是，勇氣不放棄。
7. Believe in yourself, and you're halfway there. 相信你自己，你已經成功了一半。
8. Opportunities are for those who are prepared. 機會是那些準備好的人。
9. Life isn't about waiting for the storm to pass, but about learning to dance in the rain. 生活不是等待暴風雨過去，而是學會在雨中跳舞。
10. Every day is a new beginning if you work hard. 只要努力，每天都是一個新的開始。
11. Don't let your past dictate who you are, but let it be part of who you will become. 不要讓你的過去決定你的未來。

12. Others may stop you temporarily, but only you can do it permanently. 別人可能阻止你，但唯有你自己能完全阻止你自己。

13. Leave this place better than you found it before you leave. 在你離開之前，讓這個地方變得比你到達時更美好。

14. The more you give, the more you get. 只要你給予，就會有回報。

15. Don't put all your eggs in one basket. 不要將所有的雞蛋都放在一個籃子裡。

16. Optimism is an attitude and a choice. 樂觀是一種生活態度，也是一種選擇。

17. Courage is not the absence of fear but the triumph over it. 勇氣不是不害怕，而是能戰勝害怕。

18. Failure is not failure if you keep your principles. 只要你保持自己的原則，失敗就不會是失敗。

19. If you can dream it, you can achieve it. 如果你能夠夢想，就能夠實現。

20. Tomorrow is a new day. 明天是新的一天。

21. Fill your life with love and see it turn into something beautiful in your life. 讓你的生活充滿愛，然後看它成為你生命中美好的事物。

YEAR Review Questions

21 day challenge

Day 1 What achievement are you most proud of this year?

Day 2 How have you grown personally throughout this year? Any significant discoveries or breakthroughs?

Day 3 Can you share a specific moment from this year that brought immense gratitude and joy?

Day 4 Reflect on the goals you set for yourself at the beginning of the year. Have you achieved them, and do you have any new expectations moving forward?

Day 5 How did you navigate and overcome challenges you encountered this year?

Day 6 Did you prioritize your mental and physical well-being this year? How?

Day 7 Did you gain any new insights into your relationships with others throughout the year?

Day 8 Reflect on your career this year. What achievements or changes have you experienced?

Day 9 Reflect on your self-care practices this year. Did you prioritize self-care more?

Day 10 What new skills or knowledge did you acquire this year?

Day 11 Share the most beautiful and memorable moment you experienced in the past year.

Day 12 Reflect on any profound realizations you had about love or relationships.

Day 13 How did you express yourself creatively this year, if at all?

Day 14 Describe the most memorable travel adventure you had this year.

Day 15 Did you discover any new hobbies or interests for leisure this year?

Day 16 As a woman, where do you feel your strength lies?

Day 17 Did you embark on a spiritual or inner exploration journey this year?

Day 18 Did you participate in or support any social causes this year?

Day 19 In what ways did you grow in confidence and courage this year?

Day 20 What are your expectations or hopes for the future?

Day 21 What does female solidarity mean to you personally?


Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 1

Bye 2023
Hello 2024

- 成就與驕傲：
 - 中文：今年，你最引以為傲的成就是什麼？
 - 英文：What achievement are you most proud of this year?

I started a 6-week mini-retirement camp this year, and so far I've had 15 members participate in the project.

今年我開啟了6週的迷你退休營，然後有十五個學員參加了這個機會。

DAY 2

Bye 2023
Hello 2024

- 自我成長：
 - 中文：你在自我成長方面有哪些發現或突破？
 - 英文：What discoveries or breakthroughs have you had in personal growth?

I had a lot of difficulties emotionally and physically this year. However, I learnt how to let go and support myself and others with unconditional love.

今年我有很多在情緒上還有身體上的挑戰，但是我學會了如何放手並且用無條件的愛支持自己還有身邊的人。


Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 3

Bye 2023
Hello 2024

- 感激與感恩：
- 中文：能分享一個讓你感激不已的時刻嗎？
- 英文：Can you share a moment this year that you are immensely grateful for?

My good friend Omar came to Taiwan to visit me from the States and we planned a five-day trip around Taiwan. The moment when I saw him at the airport and when he still insisted on helping me carry my backpack, I was immensely touched.

我的好朋友Omar從美國來台灣探訪我，我們計劃了一個為期五天的台灣之旅。當我在機場看到他的那一刻，而他堅持要幫我提行李背包的時候，我深感動容。

DAY 4

Bye 2023
Hello 2024

- 對自己的期望：
- 中文：今年你有沒有達成自己設定的目標？有沒有新的期望？
- 英文：Did you achieve the goals you set for yourself this year? Any new expectations?

No, I didn't achieve the goals I set for myself but I'm still very content at what I have done so far. I'm hoping my business next year would grow more steadily and I can invest in getting more new customers.

我並沒有實現我為自己設定的目標，但對於迄今為止所做的事情，我仍然感到非常滿足。我希望明年我的事業能夠更穩健地成長，並且我能夠投資開發更多新客戶。

Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 5

Bye 2023
Hello 2024

- 挑戰與克服：
- 中文：你在面對挑戰時是如何克服的？
- 英文：How did you overcome challenges you faced this year?

I will return to the present, and tell myself all is well. I have food and shelter. I just need to put on food before another and keep going.

我會回到現在，告訴自己一切都好。我有食物和住所。我只需要一步一步地前進，繼續努力。

DAY 6

Bye 2023
Hello 2024

- 身心靈健康：
- 中文：今年，你有沒有特別關注身心靈健康？
- 英文：Did you prioritize your mental and physical well-being this year?

Yes, I did! I think I have woken up before 5am and practice my morning ritual for at least 300 days this year.

是的，我做到了！我想我今年至少在300天內在5點前醒來，並進行我的晨間儀式。


Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 7

Bye 2023
Hello 2024

- 人際關係：
- 中文：在人際關係方面，你有沒有新的體會或領悟？
- 英文：Did you gain any new insights into your relationships with others?

I cherish my old friends more, and I hope to create a system like remembering to send them birthday wishes to keep in touch. 我更珍惜我的老朋友，並希望建立一個系統，例如記得發送生日祝福，以保持聯繫。

DAY 8

Bye 2023
Hello 2024

- 事業與職涯：
- 中文：在事業或職涯上，你今年有什麼收穫或變化？
- 英文：What achievements or changes have you experienced in your career this year?

I have been running my new company online this year and I'm more aware of spending and earning. I'm planning to learn how to bookkeep myself. 今年我一直在線上經營我的新公司，我對花費和收入更加警覺。我計劃學會自己做會計。


Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 9

Bye 2023
Hello 2024

- 自我照顧：
- 中文：今年，你有沒有更注重自己的自我照顧？
- 英文：Did you prioritize self-care more this year?

Yes, I did. I have been practicing the morning ritual every day but I'd love to get myself more massages next year.

是的，我有。我每天都在實踐晨間儀式，但我希望明年能給自己更多的按摩。

DAY 10

Bye 2023
Hello 2024

- 中文：你在今年學到了什麼新的技能或知識？
- 英文：What new skills or knowledge did you acquire this year?

I have learnt how to speak and write Thai. It is very fun and interesting.

我已經學會了說和寫泰語。這非常有趣且有趣。


Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 11

Bye 2023
Hello 2024

- 美好瞬間：
- 中文：今年最美好的瞬間是什麼？
- 英文：What was the most beautiful moment for you this year?

There were so many beautiful moments for me this year, but if I have to pick one, I would say it was the time when I saw New Year's Eve's Firework at Reykjavik church. It was one of my dreams that came true.

今年對我來說有很多美好的時刻，但如果我必須挑選一個，我會說那是我在雷克雅維克教堂看到跨年煙火的時刻。那是我夢想成真的其中一個瞬間。

DAY 12

Bye 2023
Hello 2024

- 愛與感情：
- 中文：對於愛情或感情，你有什麼深刻的體會？
- 英文：What profound realizations did you have about love or relationships?

I have learnt to let go of the ideas that the right partner will find me or I will find my ideal person. I'm prepared and will be okay if I will be alone for the rest of my life. It is actually very refreshing for me.

我學會了放下「對的伴侶會找到我」或者「我會找到理想的人」這樣的念頭。我做好了心理準備，如果我一生獨居，我也會好好過。這對我來說實際上是一種很清新的感覺。

Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 13

Bye 2023
Hello 2024

- 創造力與表達：
- 中文：你今年有沒有透過創造力或表達自己？
- 英文：Did you express yourself creatively in any way this year?

I tried making a few different podcast series. They were series about my birth chart, money and abundance, morning routine, and gratitude.

我試著做了一些不同的播客系列，包括有關我的出生星盤、金錢和豐盛、晨間習慣以及感恩的主題。

DAY 14

Bye 2023
Hello 2024

- 旅行冒險：
- 中文：今年的旅行冒險中，最難忘的是哪一個地方？
- 英文：What was the most memorable travel adventure for you this year?

It would be Bali. Aside from the overwhelming traffic, the beauty of nature was magnificent. The friends I made there are also very lovely and we still stay in touch.

那應該是巴厘島。除了令人受不了的交通，那裡的自然美景令人驚艷。我在那裡交到的朋友也都非常可愛，我們至今仍保持聯繫。

Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 15

Bye 2023
Hello 2024

- 娛樂與休閒：
- 中文：在娛樂和休閒方面，你有什麼新的愛好或發現？
- 英文：Did you discover any new hobbies or interests for leisure?

I found that I loved being in nature and reading a book at a quiet coffee shop rather than spending time at the mall or bars.

我發現我更喜歡身處大自然，或者在安靜的咖啡店裡讀書，而不是花時間在購物中心或酒吧。

DAY 16

Bye 2023
Hello 2024

- 女性力量：
- 中文：作為一個女性，你感覺到自己的力量在哪裡？
- 英文：As a woman, where do you feel your strength lies?

I feel my strength lies in my flexibility. I can achieve a lot of things but I don't need approval from others, especially when I do what I love. I feel more and more empowered each day in this world.

我感覺我的強項在於我的靈活性。我可以實現很多事情，但我不需要得到他人的認可，尤其是在我做我喜歡的事情時。我在這個世界中每一天都感到越來越有力量。

Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 17

Bye 2023
Hello 2024

- 靈性與內在探索：
- 中文：今年，你有沒有進行靈性或內在探索的旅程？
- 英文：Did you embark on a spiritual or inner exploration journey this year?

Yes, I went to a couple of meditation retreats and I find myself really enjoying exploring within and simple living.

是的，我參加了一些冥想營，發現我非常喜歡探索內在和簡樸的生活。

DAY 18

Bye 2023
Hello 2024

- 社會參與：
- 中文：在社會參與方面，你有參與或支持什麼活動？
- 英文：Did you participate in or support any social causes this year?

I was invited by my Thai teacher to participate in performing for the lantern festival in Chiangmai. We spent a month practising for the cause. I have made some very good friends there.

我被我的泰語老師邀請參加在清邁燈籠節的表演。我們花了一個月的時間為這個活動練習。在那裡，我結交了一些非常好的朋友。


Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 19

Bye 2023
Hello 2024

- 自信與勇氣：
- 中文：你在自信和勇氣方面有什麼成長？
- 英文：In what ways did you grow in confidence and courage this year?

I am more confident because of the wonderful feedback I got from the people in my consulting and programs this year. I also have not given up during the most difficult moments, for example, I had some health issues but I still persisted in doing what I love.

因為今年在我的諮詢和計畫中得到了來自人們的極好回饋，我變得更加自信。在最困難的時刻，例如我有一些健康問題，但我仍然堅持做我喜歡的事情，我也沒有放棄。

DAY 20

Bye 2023
Hello 2024

- 未來展望：
- 中文：對於未來，你有什麼期待或展望？
- 英文：What are your expectations or hopes for the future?

I am more confident because of the wonderful feedback I got from the people in my consulting and programs this year. I also have not given up during the most difficult moments, for example, I had some health issues but I still persisted in doing what I love. 因為今年在我的諮詢和計畫中得到了來自人們的極好回饋，我變得更加自信。在最困難的時刻，例如我有一些健康問題，但我仍然堅持做我喜歡的事情，我也沒有放棄。


Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

DAY 21

Bye 2023
Hello 2024

- 女性團結：
 - 中文：女性團結的意義對你來說是什麼？
 - 英文：What does female solidarity mean to you?

It means strength, empowerment, and warmth. That is also why I keep my group women only.

這意味著力量、賦予力量以及溫暖。這也是為什麼我保持我的團體僅限女性的原因。

Congrats! You've
accomplished this
challenge!!!

Reflection 反思：


Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界