



30-Day

*Life Purpose/IKIGAI
Challenge*

30日

找到你的人生目的挑戰

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。

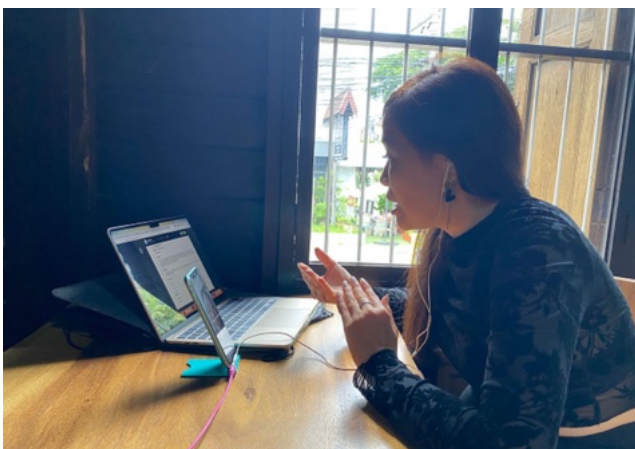
於是，我踏上了這段旅程。



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。

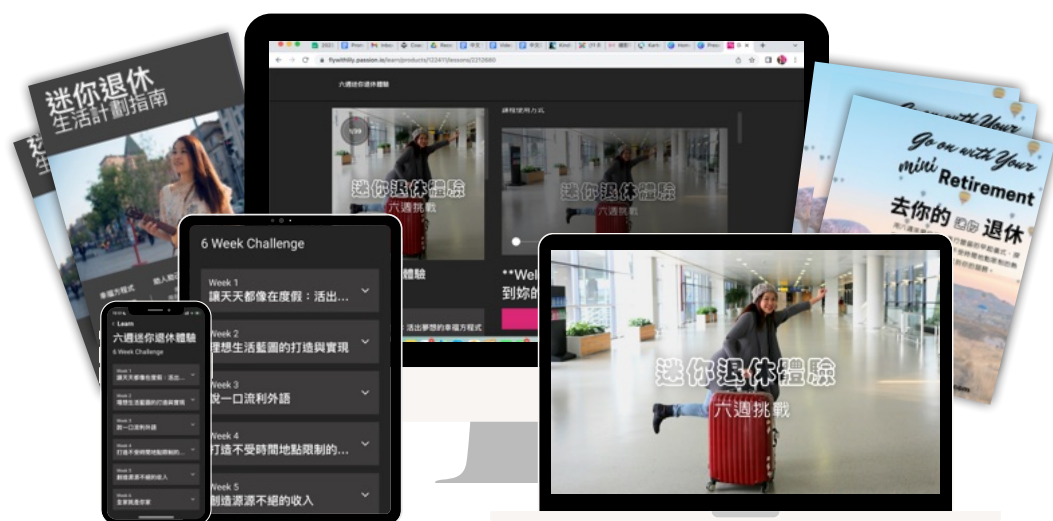
如今，我看到我的客戶們都開始過上她們理想的生活。在2022年夏天，我重新開始環球旅行，堅持愛自己的早起儀式，照顧女性社群。我的線上事業不斷帶來豐盛回報，**讓我有更多時間從事所熱愛的事，同時更加快樂。**

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



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

Life Purpose/ikigai Challenge

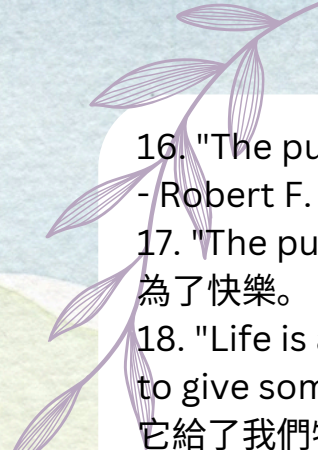
DAY 1 What do you hope to gain from finding your life purpose? Why now?	DAY 2 What do you love to do? What could you do for hours without taking a break?	DAY 3 What did you love to do as a child? How can you bring that into your life?	DAY 4 What are your core values? How do they support your decisions?	DAY 5 What are your top strengths? How do you use your strengths at work or in life?
DAY 6 What are your top accomplishments? What achievements are you most proud of?	DAY 7 What do you love to do that you're also good at? These are your passions.	DAY 8 How can you bring more of your passions into your daily life?	DAY 9 What might you have to start doing to embrace your passions? Stop doing? Why?	DAY 10 What can you be paid for? What skills do you bring to the table?
DAY 11 What did you want to be when you grew up? Is this something you could be paid for today?	DAY 12 What might you need to learn to improve a skill you could be paid for?	DAY 13 What are you good at that you can also be paid for? These are professions.	DAY 14 What are some examples of times you were paid to do something you are good at?	DAY 15 How would it feel to go to work knowing you are being paid to use your strengths?
DAY 16 What does the world need? What causes do you care about?	DAY 17 What injustices make you angry? How can you improve them?	DAY 18 What would make the world a better place to live in? What does a better world look like?	DAY 19 What does the world need that you can be paid for? These are vocations.	DAY 20 How would it feel to be paid to make a positive impact in the world?
DAY 21 Write about what the future would look like if you were paid to change the world.	DAY 22 What does the world need that you love to do? This is your mission.	DAY 23 How can you give your time, talents and treasure to make an impact?	DAY 24 How can you align your career or life to support your mission?	DAY 25 What do you love to do that you are good at and can be paid for?
DAY 26 What are you good at that you can be paid for and the world needs?	DAY 27 What do you love to do that you're good at and the world needs?	DAY 28 What do you love to do that you can be paid for and the world needs?	DAY 29 What do you love to do that you're good at, you can be paid for and the world needs?	DAY 30 Write a day in life: what does it look like now that you are living your purpose? How do you feel?

找到你的人生目的挑戰

DAY 1 你希望從找到你的人生目標中獲得什麼？你正在尋找人生目的的原因是？	DAY 2 你喜歡做什麼？你可以連續幾個小時都不休息地做什麼？	DAY 3 你小時候喜歡做什麼？你如何把這份喜愛帶進你的生活中？	DAY 4 你的核心價值觀是什麼？它們如何支持你的決策？	DAY 5 你最大的優勢是什麼？你如何在工作或生活中利用你的優勢？
DAY 6 你最大的成就是什麼？你最自豪的成就是什麼？	DAY 7 你喜歡並且擅長做的事情是什麼？這些就是你的熱情所在。	DAY 8 你如何可以將更多的熱情融入你的日常生活中？	DAY 9 要擁抱你的熱情，你可能需要開始做些什麼？停止做些什麼？為什麼？	DAY 10 你能獲得報酬的是什麼？你擁有哪些技能？
DAY 11 你小時候想成為什麼？這是你今天可以獲得報酬的工作嗎？	DAY 12 你可能需要學習什麼來提高一個可以獲得報酬的技能？	DAY 13 你擅長什麼，同時也可以獲得報酬？這些就是專業。	DAY 14 做你擅長的事情得到酬勞的一些例子是什麼？	DAY 15 利用你的優勢並得到報酬去工作會是什麼感覺？
DAY 16 世界需要什麼？你關心哪些社會議題？	DAY 17 哪些不公正的事情讓你感到憤怒？你如何可以改善它們？	DAY 18 什麼可以讓世界變得更美好？一個更美好的世界是什麼樣子？	DAY 19 世界需要什麼，而你可以得到報酬的？這些就是天職。	DAY 20 在世界上產生積極影響又獲得報酬的感覺如何？
DAY 21 如果讓你來改變世界並獲得報酬，未來會是什麼樣子？	DAY 22 世界需要你喜歡做的事情是什麼？這就是你的使命。	DAY 23 你如何能夠奉獻你的時間、才能和財富來產生影響？	DAY 24 你如何能夠使你的事業或生活與你的使命相一致？	DAY 25 你喜歡做什麼，又擅長且能夠獲得報酬？
DAY 26 你擅長的事情，同時也能夠獲得報酬並且世界需要的是什麼？	DAY 27 你喜歡做的事情，你擅長並且世界需要的是什麼？	DAY 28 你喜歡做的事情，你可以從中獲得報酬，並且世界需要的是什麼？	DAY 29 你喜歡做的事情，你擅長的，你可以從中獲得報酬，世界也需要的是什麼？	DAY 30 當你活出你的目標時，一天的生活會是怎樣的呢？

找到你的人生目的/IKIGAI格言

1. "The purpose of life is not to be happy. It is to be useful, to be honorable, to be compassionate, to have it make some difference that you have lived and lived well." - Ralph Waldo Emerson 生命的目的不是為了快樂，而是為了成為一個有用的人，一個榮譽的人，一個有同情心的人，讓自己的存在有所不同，並且活得好。
2. "The two most important days in your life are the day you are born and the day you find out why." - Mark Twain 你生命中最重要的兩天是你出生的那天和你找到生命目標的那天。
3. "Your time is limited, don't waste it living someone else's life." - Steve Jobs 你的時間是有限的，不要浪費在過別人的生活。
4. "The purpose of our lives is to be happy." - Dalai Lama 我們生活的目的就是為了快樂。
5. "The meaning of life is to find your gift. The purpose of life is to give it away." - Pablo Picasso 生命的意義是找到你的天賦，生命的目的是將它奉獻出去。
6. "The only way to do great work is to love what you do." - Steve Jobs 做出偉大的工作的唯一途徑是熱愛自己的工作。
7. "Life's true meaning is found in the pursuit of passions and the connections we make along the way." 人生的真正意義在於追尋熱情，以及我們在這過程中建立的連結。
8. "The meaning of life is to give life meaning." - Ken Hudgins 生命的意義就是賦予生命意義。
9. "Life is never made unbearable by circumstances, but only by lack of meaning and purpose." - Viktor Frankl 生活從來不是因為環境而變得不堪，而是因為缺乏意義和目的。
10. "Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success. If you love what you are doing, you will be successful." - Albert Schweitzer 成功不是快樂的關鍵，快樂才是成功的關鍵。如果你熱愛自己正在做的事情，你將會成功。
11. "The purpose of life is a life of purpose." - Robert Byrne 生命的目的就是有一個有意義的生活。
12. "The biggest adventure you can take is to live the life of your dreams." - Oprah Winfrey 你能踏上的最大冒險就是過你夢想的生活。
13. "Your purpose in life is to find your purpose and give your whole heart and soul to it." - Buddha 你生命的目的是找到你的目標，並全心全意地投入其中。
14. "Don't ask what the world needs. Ask what makes you come alive, and go do it. Because what the world needs is people who have come alive." - Howard Thurman 別問世界需要什麼，問你是什麼讓你感到活著，然後去做。因為世界需要的是那些活著的人。
15. "The mystery of human existence lies not in just staying alive, but in finding something to live for." - Fyodor Dostoyevsky 人類存在的神秘之處不在於生存，而在於找到值得活下去的東西。



16. "The purpose of life is to contribute in some way to making things better."

- Robert F. Kennedy 生命的目的在於以某種方式促進事情變得更好。

17. "The purpose of our lives is to be happy." - Dalai Lama 我們生活的目的就是為了快樂。

18. "Life is a gift, and it offers us the privilege, opportunity, and responsibility to give something back by becoming more." - Tony Robbins 生命是一份禮物，它給了我們特權、機會和責任，通過變得更好來回報。

19. "The purpose of life is not to be happy. It is to be useful, to be honorable, to be compassionate, to have it make some difference that you have lived and lived well." - Ralph Waldo Emerson 生命的目的不是為了快樂，而是為了成為一個有用的人，一個榮譽的人，一個有同情心的人，讓自己的存在有所不同，並且活得好。

20. "Your time is limited, don't waste it living someone else's life." - Steve Jobs 你的時間有限，不要浪費在過別人的生活。

21. "The purpose of our lives is to be happy." - Dalai Lama 我們生活的目的就是為了快樂。

22. "The meaning of life is to find your gift. The purpose of life is to give it away." - Pablo Picasso 生命的意義是找到你的天賦，生命的目的是將它奉獻出去。

23. "The only way to do great work is to love what you do." - Steve Jobs 做出偉大的工作的唯一途徑是熱愛自己的工作。

24. "The purpose of life is not to be happy. It's to be useful, to be honorable, to be compassionate, to have it make some difference that you have lived and lived well." - Ralph Waldo Emerson 生命的目的不是為了快樂，而是為了成為一個有用的人，一個榮譽的人，一個有同情心的人，讓自己的存在有所不同，並且活得好。

25. "The meaning of life is to give life meaning." - Ken Hudgins 生命的意義就是賦予生命意義。

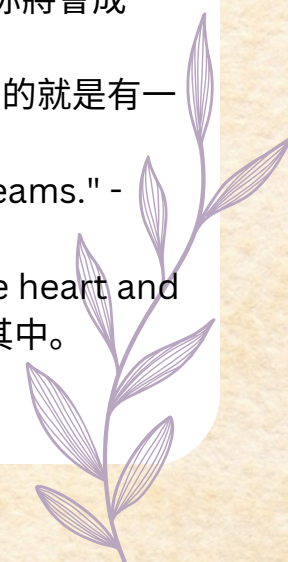
26. "Life is never made unbearable by circumstances, but only by lack of meaning and purpose." - Viktor Frankl 生活從來不是因為環境而變得堪，而是因為缺乏意義和目的。

27. "Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success. If you love what you are doing, you will be successful." - Albert Schweitzer 成功不是快樂的關鍵，快樂才是成功的關鍵。如果你熱愛自己正在做的事情，你將會成功。

28. "The purpose of life is a life of purpose." - Robert Byrne 生命的目的就是有一個有意義的生活。

29. "The biggest adventure you can take is to live the life of your dreams." - Oprah Winfrey 你能踏上的最大冒險就是過你夢想的生活。

30. "Your purpose in life is to find your purpose and give your whole heart and soul to it." - Buddha 你生命的目的是找到你的目標，並全心全意地投入其中。



Day 1

What do you hope to gain from finding your life purpose? Why now?
你希望從找到你的人生目標中獲得什麼？你正在尋找人生目的的原因是？

Day 2

What do you love to do? What could you do for hours without taking a break?
你喜歡做什麼？你可以連續幾個小時都不休息地做什麼？

Day 3

What did you love to do as a child? How can you bring that into your life?
你小時候熱愛做什麼？你現在怎麼將它融入到你的生活中呢？

Day 4

What are your core values? How do they support your decisions?
你的核心價值是什麼？它們如何支持你的決定？

Day 5

What are your top strengths? How do you use your strengths at work or in life?
你最大的優勢是什麼？你如何在工作或生活中利用你的優勢？

Day 6

What are your top accomplishments? What achievements are you most proud of?
你最大的成就是什麼？你最自豪的成就是什麼？

Day 7

What do you love to do that you're also good at? These are your passions.

你喜歡並且擅長做的事情是什麼？這些就是你的熱情所在。

Day 8

How can you bring more of your passions into your daily life?
你如何可以將更多的熱情融入你的日常生活中?

I

Day 9

What might you have to start doing to embrace your passions? Stop doing? Why?
要擁抱你的熱情，你可能需要開始做些什麼？停止做些什麼？為什麼？

Day 10

What can you be paid for? What skills do you bring to the table?
你能獲得報酬的是什麼？你擁有哪些技能？

Day 11

What did you want to be when you grew up? Is this something you could be paid for today?

你小時候想成為什麼？這是你今天可以獲得報酬的工作嗎？

Day 12

What might you need to learn to improve a skill you could be paid for?

你可能需要學習什麼來提高一個可以獲得報酬的技能？

Day 13

What are you good at that you can also be paid for? These are professions.

你擅長什麼，同時也可以獲得報酬？這些就是專業。

Day 14

What are some examples of times you were paid to do something you are good at?

做你擅長的事情得到酬勞的一些例子是什麼？

Day 15

How would it feel to go to work knowing you are being paid to use your strengths?
利用你的優勢去獲得酬勞會是什麼感覺？

Day 16

What does the world need? What causes do you care about?
世界需要什麼？你關心哪些社會議題？

Day 17

What injustices make you angry? How can you improve them?
什麼不公正的事情讓你感到憤怒？你如何可以改善它們？

Day 18

What would make the world a better place to live in? What does a better world look like?

什麼可以讓世界變得更美好？一個更美好的世界是什麼樣子？

Day 19

What does the world need that you can be paid for? These are vocations.
世界需要什麼，而你可以得到報酬的？這些就是天職。

Day 20

How would it feel to be paid to make a positive impact in the world?
在世界上產生積極影響並被支付報酬的感覺如何？

Day 21

Write about what the future would look like if you were paid to change the world.
如果你能改變世界並獲得報酬，未來會是什麼樣子？

Day 22

What does the world need that you love to do? This is your mission.
世界需要你喜歡做的事情是什麼？這就是你的使命。

Day 23

How can you give your time, talents and treasure to make an impact?
你如何能夠奉獻你的時間、才能和財富來產生影響？

Day 24

How can you align your career or life to support your mission?
你如何能夠使你的事業或生活與你的使命相一致？

Day 25

What do you love to do that you are good at and can be paid for?

你喜歡做什麼，又擅長且能夠獲得報酬？

Day 26

What are you good at that you can be paid for and the world needs?
你擅長的事情，同時也能夠獲得報酬並且世界需要的是什麼？

Day 27

What do you love to do that you're good at and the world needs?

你喜歡做的事情，你擅長並且世界需要的是什麼？

Day 28

What do you love to do that you can be paid for and the world needs?
你喜歡做的事情，你可以從中獲得報酬，並且世界需要的是什麼？

Day 29

What do you love to do that you're good at, you can be paid for and the world needs?
你喜歡做的事情，你擅長的，你可以從中獲得報酬，世界也需要的是什麼？

Day 30

Write a day in life: what does it look like now that you are living your purpose? How do you feel?
當你活出你人生目的時，一天的生活會是怎樣的呢？

Day 30

Write a day in life: what does it look like now that you are living your purpose? How do you feel?
當你活出你人生目的時，一天的生活會是怎樣的呢？（提供參考範本）

In the early morning, I wake up from a sweet dream feeling content, knowing that today is another beautiful day to pursue your goals. The first thing I do after getting up is some meditation and breathing exercises to energize and calm myself.

Then, I enjoy a nutritious breakfast to fuel my body with energy. Before starting work, I take some time to write down the day's goals and plans, ensuring I have a clear direction.

During work hours, I immerse myself fully in my career because I know it's where my talents lie and what I strive for. Whether it's communicating with clients, creating new content, or solving problems, I feel passionate and driven.

At lunchtime, I enjoy a meal with colleagues or friends, exchanging stories about life and goals. This relaxing time brings me joy and relaxation.

In the afternoon, I continue to work hard but also give myself some rest and relaxation time. I might do some stretching exercises, have a cup of tea, or read a book to recharge myself.

After returning home in the evening, I spend quality time with my family, sharing stories of the day. I feel fulfilled and happy knowing that I am living my purpose and mission.

Before bedtime, I write down my gratitude and achievements for the day, looking forward to tomorrow's challenges and opportunities. The whole process is filled with joy, satisfaction, and meaning because I know I am pursuing a life that truly makes me happy and fulfilled.

清晨，我從甜美的夢中醒來，心情愉悅，因為我知道今天又是一個追求目標的美好一天。我起床後，第一件事就是做一些冥想和呼吸練習，讓自己充滿活力和平靜。

接著，我享用一頓營養豐富的早餐，讓身體充滿能量。在工作前，我花一些時間寫下當天的目標和計劃，確保自己有一個清晰的方向。

在工作中，我全身心投入到自己的事業中，因為我知道這是我的天賦所在，也是我為之奮鬥的目標。無論是與客戶交流、創作新的內容還是解決問題，我都感到充滿熱情和動力。

午餐時間，我與同事或朋友一起享用美食，並交流彼此的生活和目標。這段輕鬆的時間讓我感到愉悅和放鬆。

下午，我繼續努力工作，但也給自己一些休息和放鬆的時間。我可能會做一些伸展運動、喝杯茶或閱讀一本書，讓自己重新充電。

晚上回家後，我與家人共度溫馨的時光，分享彼此的一天。我感到滿足和幸福，因為我知道自己正活出自己的目標和使命。

在就寢前，我寫下當天的感恩和成就，並期待著明天的挑戰和機會。整個過程充滿了喜悅、滿足和意義，因為我知道自己正在追求的是真正讓自己快樂和充實的生活。