

30-Day
*Self awareness
Challenge*

30日自我察覺挑戰



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。

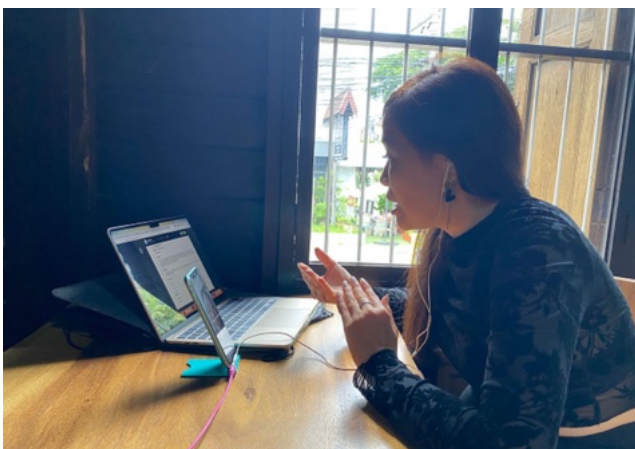
於是，我踏上了這段旅程。



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。

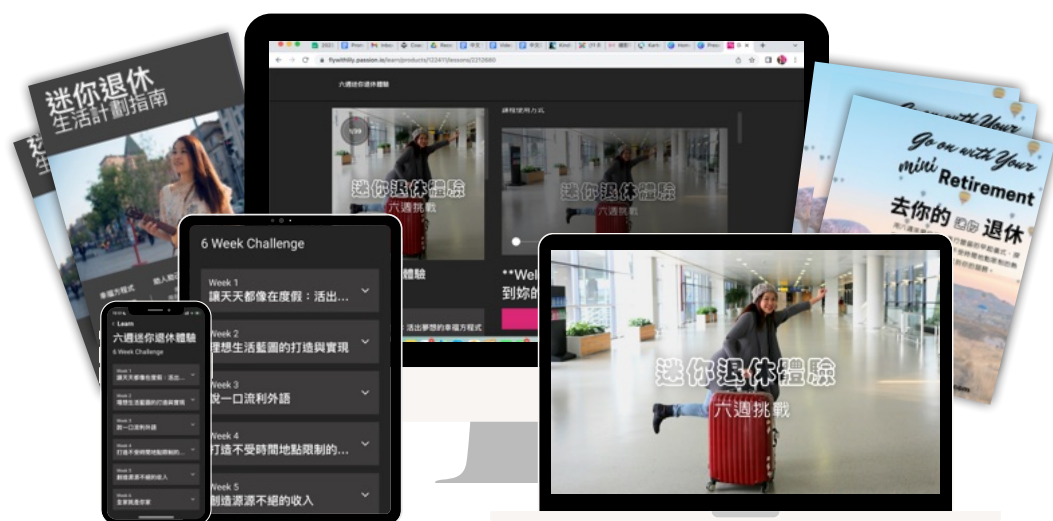
如今，我看到我的客戶們都開始過上她們理想的生活。在2022年夏天，我重新開始環球旅行，堅持愛自己的早起儀式，照顧女性社群。我的線上事業不斷帶來豐盛回報，**讓我有更多時間從事所熱愛的事，同時更加快樂。**

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



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

1. Knowing others is intelligence; knowing yourself is true wisdom. —Laozi, Tao Te Ching 知人者智，自知者明。—《道德經》
2. To know thyself is the beginning of wisdom. —Socrates 認識自己，方能認識世界。—蘇格拉底
3. The greatest knowledge is to know oneself. —Michelangelo 自知之明，是最難得的知識。—米開朗基羅
4. Self-awareness is the first step to wisdom. —George Santayana 自覺是通往智慧的第一步。—喬治·桑塔亞納
5. Knowing yourself is the beginning of all wisdom. —Aristotle 認識自己，是一切智慧的開端。—亞里士多德
6. Only through self-awareness can we achieve true self. —Ralph Waldo Emerson 只有自知，才能成就真正的自我。—拉爾夫·瓦爾多·愛默生
7. Self-awareness is the foundation of all spiritual practice. —Eckhart Tolle 自我覺察是一切修行的基礎。—艾克哈特·托利
8. Facing your inner self is the path to true peace. —Dalai Lama 面對自己的內心，才能找到真正的平靜。—達賴喇嘛
9. Self-awareness is the first step in change. —Carl Jung 自我覺察是改變的第一步。—卡爾·榮格
10. If you know yourself and know your enemy, you will not be imperiled in a hundred battles. —Sun Tzu 知己知彼，百戰不殆。—孫子
11. Self-awareness is a lifelong journey. —Khalil Gibran 自我認識是一生的修行。—紀伯倫
12. Only through self-awareness can one truly grow. —James Allen 唯有自我覺察，才能真正成長。—詹姆斯·艾倫
13. Each man has his own universe inside him. —Hermann Hesse 每個人的心中都有一個宇宙。—赫曼·黑塞
14. Those who know themselves do not blame others. —Confucius, Analects 自知者不怨人。—論語
15. Self-awareness is the greatest wisdom. —Percy Bysshe Shelley 自知之明，是最大的智慧。—雪萊
16. Only by knowing yourself can you change the world. —Mahmoud Darwish 只有認識自己，才能改變世界。—馬哈茂德·達爾維什
17. Self-awareness is the first step to success. —William Shakespeare 自我覺察是成功的第一步。—威廉·莎士比亞
18. The awareness of the mind is the deepest insight. —Joseph Campbell 心靈的覺察是最深的洞察。—約瑟夫·坎貝爾
19. Facing your flaws makes you stronger. —Friedrich Nietzsche 面對自己的缺點，才能變得更強大。—尼采
20. Self-reflection is the beginning of progress. —Blaise Pascal 自我反省是進步的開始。—布萊斯·帕斯卡
21. Awakening of the mind is true freedom. —George Orwell 心靈的覺醒，才是真正的自由。—喬治·奧威爾
22. Only through self-understanding can one find happiness. —Leo Tolstoy 只有自我了解，才能找到幸福。—列夫·托爾斯泰
23. Self-awareness is the starting point of healing. —Marcel Proust 自我覺察是療愈的起點。—普魯斯特
24. Knowing yourself helps in knowing others. —John Locke 認識自己，才能認識他人。—約翰·洛克
25. Self-awareness brings inner peace. —Marcus Aurelius 自我覺察帶來內心的平靜。—馬克·奧里利
26. Only through self-awareness can one achieve true success. —George Washington 只有自我覺察，才能達到真正的成功。—喬治·華盛頓
27. Self-knowledge is the beginning of wisdom. —Albert Einstein 自我認識是智慧的開始。—愛因斯坦
28. He who knows himself knows the world. —Laozi 知己者，知天下。—老子
29. Self-awareness is the soul of life. —Dale Carnegie 自我覺察是生命的靈魂。—卡耐基
30. Self-awareness makes us better people. —Stephen Covey 自我覺察使我們成為更好的人。—史蒂芬·柯維

30-Day Self awareness Challenge

How do I respond when I don't get what I want?	How do I deal with negative people?	How much self-control do I have with things that I know...?	How do I deal with inconvenient life situations?	How do I respond to situations that I have no control over?
How do I deal with negativity in my environment?	How do I deal with challenges in my life?	How do I respond when plans change or plans get cancelled without my say so?	How do I deal with change?	How do I deal with stressful situations? Do I tend to worry..?
How do I respond to situation that force me to get out of my comfort zone?	How do I deal with rejection?	How do I deal with being misperceived or misunderstood ?	How motivated I am to change my life for better?	How much do I follow through on what I preach and talk about?
How do I deal with my emotional pain?	How do I respond when someone judges me, makes fun of me, or call me names?	How do I respond when I make a mistake or when I fail at something?	How do I deal with other people's mistakes and unpleasant behavior?	How do I deal with uncertainty? the unknown, or a future...?
How do I deal with people who have hurt me in the past?	How do I respond to obstacles, hardships, and "bad" things that happen in my life?	How do I spend my time free?	How do I respond to new ideas and new ways of thinking?	How do I respond to someone who is different from me..?
How do I response to bad and inconvenient news?	How do I deal with the violence, hate, and suffering in the world?	How do I recharge, rejuvenate, and replenish my energy?	How much do I prioritize spending time and energy on myself and on my passions?	How fulfilling is my everyday life?

30-Day Self awareness Challenge

如果我没有得到我想要的我是怎麼回應?	我是如何處理負面的人?	我現在對事物擁有多少的自控力?	我是如何處理不利於我的生活處境?	我是如何回應我無法控制的事?
我是如何回應目前在我環境中負面的事物?	我是如何面對我人生的挑戰?	我是如何回應當計劃被改變或被取消的情況?	我是如何面對改變?	我是如何處理有壓力的情境? 是傾向於憂慮還是...?
我是如何回應那些讓我強迫走出舒服圈的事物?	我如何處理拒絕?	我是如何處理誤會?	我是如何激勵我自己讓生活變得更好呢?	我遵守我自己說的或給別人的建議嗎?
我是如何處理我情感上的痛苦?	當別人罵我、批評我或嘲笑我, 我是如何回應?	當我犯錯或失敗的時候, 我是如何回應?	我是如何回應他人的錯誤和令人不悅的舉動?	我是如何面對未來的不確定性?
我是如何處理/面對過去曾經傷害過我的人?	對於挫折、困難、或遭遇的壞事, 我是如何面對?	我如何打發空閒的時間?	我是如何回應新的思考方式和想法?	我是如何面對和我不一樣的人?
我是如何面對不好而且對我不利的新聞?	我是如何面對這個世界上暴力、仇恨和苦難?	我是如何將我的能量充電	我如何為自己充電、恢復活力並補充能量?	我對我的每日生活有多滿足/滿意?

Day 1

How do I respond when I don't get what I want?
如果我没有得到我想要的我是怎麼回應？

Day 2

How do I deal with negative people? 我是如何處理負面的人？

Day 3

How much self - control do I have with things that I know are bad for me, but tend to indulge in?

我現在對事物擁有多少的自控力？

Day 4

How do I deal with inconvenient life situations?
我是如何處理不利於我的生活處境？

Day 5

How do I respond to situations that I have no control over?
我是如何回應我無法控制的事？

Day 6

How do I deal with negativity in my environment?
我是如何回應目前在我環境中負面的事物？

Day 7

How do I deal with challenges in my life?
我是如何面對我人生的挑戰？

Day 8

How do I respond when plans change or plans get cancelled without me say so?

我是如何回應當計劃被改變或被取消的情況？

Day 9

How do I deal with change? New job, new house, new lifestyle, new people, new rules, new technology.. do I tend to avoid it, welcome it, fear it, like it, complain about it, stress out about it, worry about it?

我是如何面對改變？是逃離還是歡迎？害怕還是喜歡？

Day 10

How do I deal with stressful situations? Do I tend to worry a lot? What else do I do?

我是如何處理有壓力的情境？是傾向於憂慮還是...？

Day 11

How do I respond to situation that force me to
get out of my comfort zone?

我是如何回應那些讓我強迫走出舒服圈的事物？

Day 12

How do I deal with rejection? 我如何處理拒絕？

Day 13

How do I deal with being misperceived or misunderstood?

我是如何處理誤會？

Day 14

How motivated I am to change my life for better?
對於讓生活變得更好我的動力有多大呢?

Day 15

How much do I follow through on what I preach
and talk about?

我遵守我自己說的或給別人的建議嗎？

Day 16

How do I deal with my emotional pain?

我是如何處理我情感上的痛苦？

Day 17

當別人罵我、批評我或嘲笑我，我是如何回應？

Day 18

How do I respond when I make a mistake or when I fail at something?

當我犯錯或失敗的時候，我是如何回應？

Day 19

How do I deal with other people's mistakes and unpleasant behavior?

我是如何回應他人的錯誤和令人不悅的舉動？

Day 20

How do I deal with uncertainty? the unknown, or
a future event that I have no control over?

我是如何面對未來的不確定性？

Day 21

How do I deal with people who have hurt me in the past?

我是如何處理/面對過去曾經傷害過我的人？

Day 22

對於挫折、困難、或遭遇的壞事，我是如何面對？

Day 23

How do I spend my free time? 我如何打發空閒的時間？

Day 24

How do I respond to new ideas and new ways of thinking?

我是如何回應新的思考方式和想法？

Day 25

How do I respond to someone who is different from me or whose ideals and beliefs I don't agree with or understand?

我是如何面對和我不一樣的人？

Day 26

How do I response to bad and inconvenient news?

我是如何面對不好而且對我不利的新聞？

Day 27

我是如何面對這個世界上暴力、仇恨和苦難？

Day 28

How do I recharge, rejuvenate, and replenish my energy?

我如何為自己充電、恢復活力並補充能量？

Day 29

我是如何將花時間在我的熱情上面放在第一位？

Day 30

我對我的每日生活有多滿足/滿意?

我對我的每日生活有多滿足/滿意?

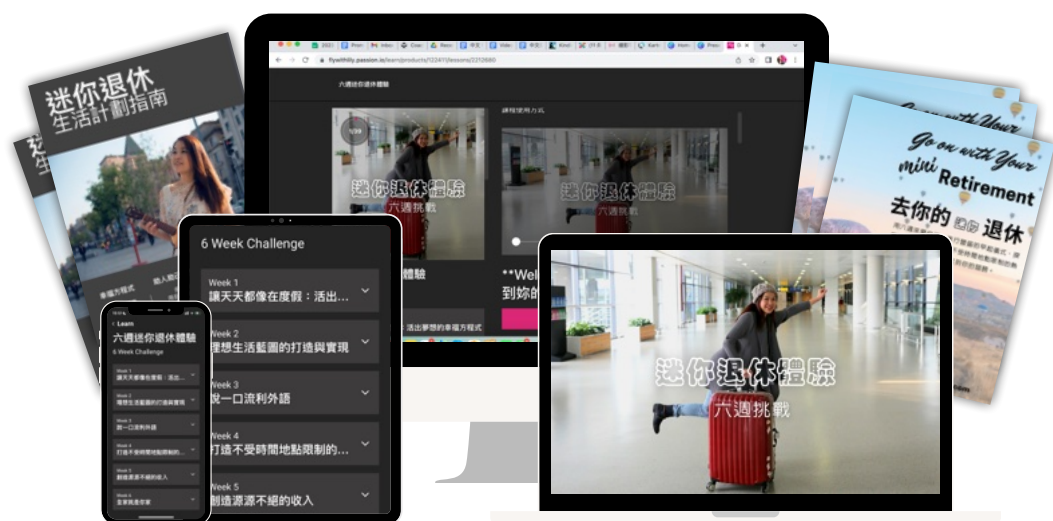
Reflection Day

[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