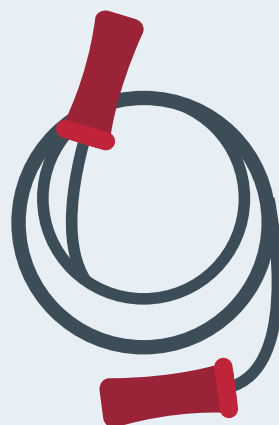
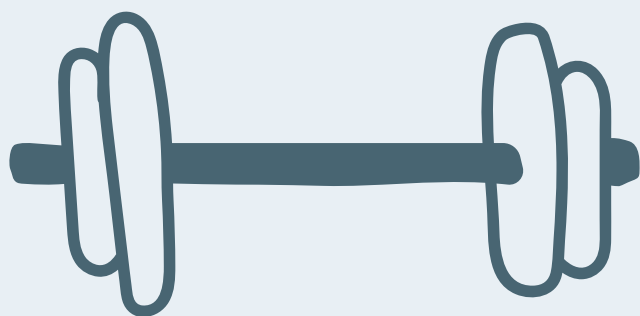


Workout

CHALLENGE

30日健身挑戰



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。

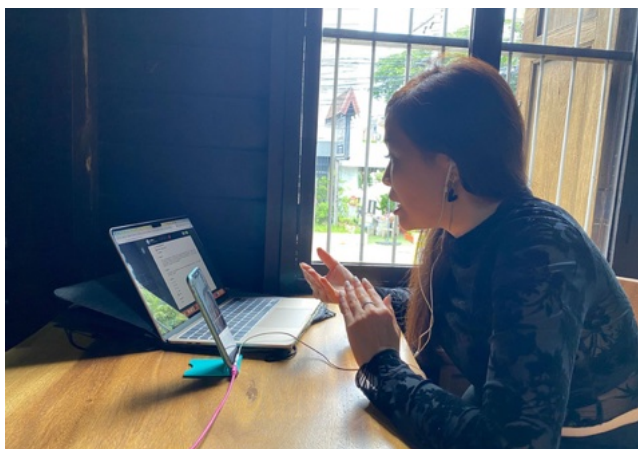
於是，我踏上了這段旅程。



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。

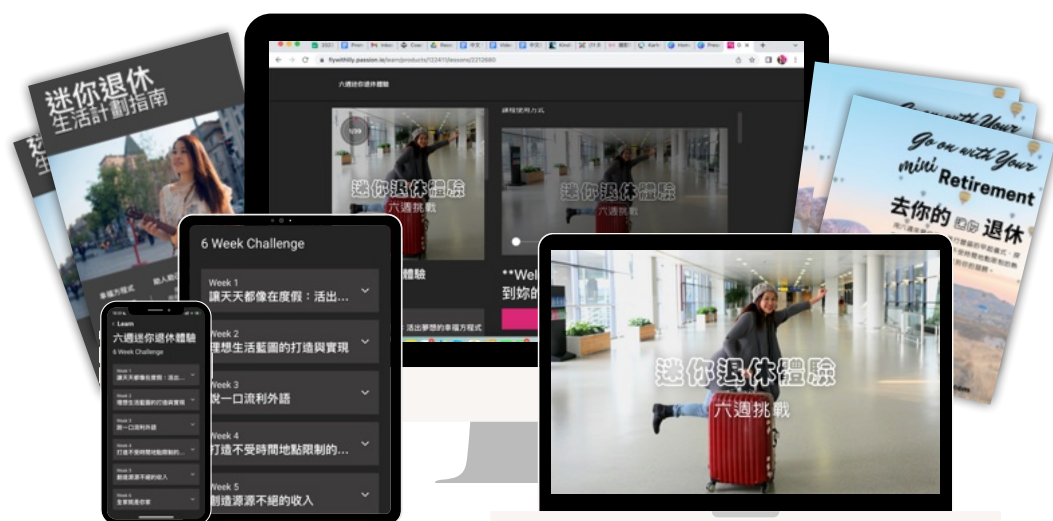
如今，我看到我的客戶們都開始過上她們理想的生活。在2022年夏天，我重新開始環球旅行，堅持愛自己的早起儀式，照顧女性社群。我的線上事業不斷帶來豐盛回報，**讓我有更多時間從事所熱愛的事，同時更加快樂。**

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

雲雀實驗室裡的討論話題

1.3 运动对你的身体和心理健康有什么影响？

How does exercise impact your physical and mental health?

1.4 你觉得哪种类型的运动最适合你？

What type of exercise do you feel suits you best?

1.5 运动对你的日常生活和工作效率有何影响？

How does exercise affect your daily life and work efficiency?

1.6 是否有某种运动让你感到特别愉快或挑战？

Is there a particular exercise that brings you joy or challenge?

1.9 运动是否改变了你对自己身体的看法？

Has exercise changed your perception of your body?

1.10 你如何在繁忙的日程中找到时间锻炼？

How do you find time to exercise in a busy schedule?

1.11运动是否影响了你的社交生活，例如结识新朋友或参加团队活动？

Has exercise impacted your social life, like making new friends or joining group activities?

1.12你认为女性在运动领域中可能面临的挑战是什么？

What challenges do you think women might face in the field of exercise?

1.13运动是否改变了你对自己的自尊和自信心？

Has exercise changed your self-esteem and confidence?

1.16你有没有运动的目标，例如参加比赛或达到某种体能水平？

Do you have exercise goals, such as participating in competitions or reaching a certain fitness level?

1.17你觉得跟朋友一起运动更有趣，还是独自锻炼更有效果？

Do you find exercising with friends more enjoyable, or do you think working out alone is more effective?

1.18 你的运动习惯是否受到家庭或社交压力的影响？

Is your exercise routine influenced by family or social pressures?

1.19 有没有某个特殊的运动时刻让你印象深刻或感到自豪？

Is there a particular exercise moment that stands out as memorable or makes you proud?

1.20 运动是否帮助你更好地处理日常压力和焦虑？

Does exercise help you manage daily stress and anxiety better?

1.23 你对身体健康的定义是什么？

How do you define physical well-being?

1.24 你认为锻炼是否应该以瘦身和减肥为主要目标？

Do you think exercise should primarily focus on weight loss and getting thin?

1.25 运动是否对你的睡眠质量产生影响？

Does exercise affect the quality of your sleep?

1.26 是否有运动技能或活动你希望学习或尝试?
Are there any exercise skills or activities you
would like to learn or try?

1.27 运动是否让你更关注饮食和营养?
Has exercise made you more mindful of
your diet and nutrition?

1.30 你对未来的运动目标有什么期望?
What are your expectations for future
exercise goals?

1.31 运动对你的生活态度和整体幸福感有何影响?
How does exercise impact your attitude
toward life and overall happiness?

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

DAY 3

Workout Challenge



REST DAY

Rest Day = 休息日

Fly with Lily

學英語環遊世界



- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

DAY 7

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

DAY 12

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

DAY 18

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學 英 語 環 遊 世 界



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2007 The Authors
Journal compilation © 2007 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2007 The Authors
Journal compilation © 2007 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

DAY 25

Workout Challenge



REST DAY



Fly with Lily

學英語環遊世界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- _____



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



學 英 語 環 遊 世 界

- © 2005 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 258: 103–111



學 英 語 環 遊 世 界

- _____

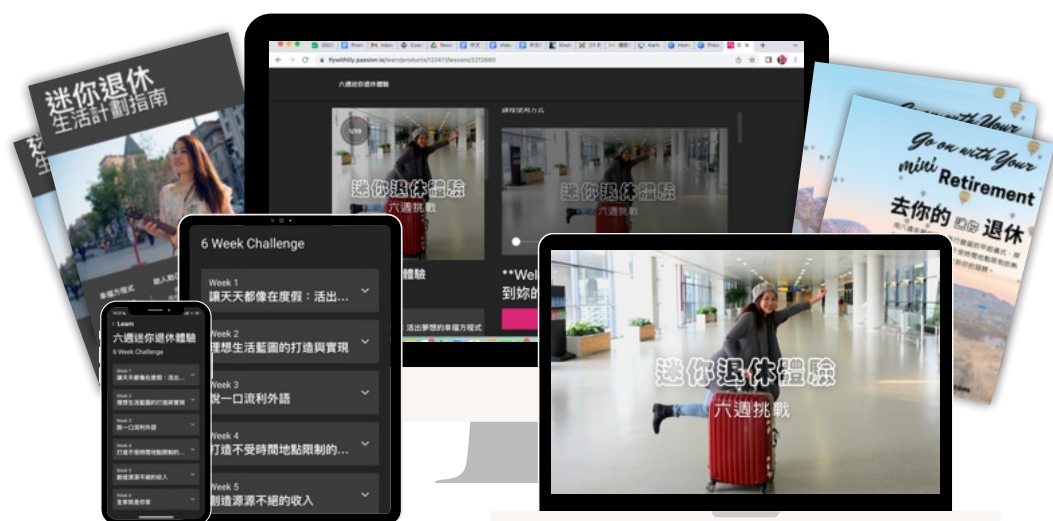


學 英 語 環 遊 世 界

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