

# 自我未來指南

雲杉\_諮詢中 @minibenz27

## About Future

以終為始，逐漸走成想要的人生

### Step1：自我引導

我想要怎樣的人生？

想像，此刻我已經死了。我是一個靈魂。

出現在我眼前的，是葬儀社人員，他們正在訪問我還在世的親友，請他們幫我想三句話來形容我。

作為墓誌銘，我希望親友給我的這三句話是：

1、

---

2、

---

3、

---

想像，此刻我還活著，  
但我下禮拜的不知道某一天就會死了。  
現在我要做哪 3 件事，才能安心地死掉？

1、

---

2、

---

3、

---

現在的我，快樂的時間是否多於難過的時間？

快樂 > 難過

難過 > 快樂

為什麼呢？

---

---

---

# 每一 個 當 下 的 你 ， 是 否 感 到 幸 福 ？

想像，十年後的我，會是什麼樣的人？

過著怎麼樣的生活呢？

● 我是 . . . 的人？

---

● 我的工作事業是？

---

● 我身邊的人有？

---

● 我住在 . . . ？

---

● 每天〇〇時間起床？

---

● 我穿著 . . . 衣服？

---

● 我的財務情形？

---

● 我的資產有？

---

---

---

## 現在的生活是怎樣的呢？

現在的我，是什麼樣的人？

又過著怎麼樣的生活？

●我是...的人？

---

●我的工作事業是？

---

●我身邊的人有？

---

●我住在...？

---

●每天〇〇時間起床？

---

●我穿著...衣服？

---

●我的財務情形？

---

●我的資產有？

---

---

---

---

---

## Step2：對照差異

	現在	未來(10年後)
<b>財務狀況</b> 負債？房子？車子？存款？投資？現金流？		
<b>工作、事業</b> 有哪些？		
<b>外表形象</b> 健康／穿著／頭髮皮膚牙齒		
<b>住處</b> 公寓大樓透天？ 都市近郊鄉村？ 室內幾房幾廳？		
<b>家庭成員</b> 誰？寵物？孩子？		
<b>人脈</b> 同事朋友合作夥伴？員工？		
<b>重要成就／完成清單</b>		



## Step3：彌補差異

彌補現在&未來差異的 TO DO LIST：

- 每月須存錢 (金額)
- 投資：
- 精進專業：
- 學習技能：
- 每週運動\_\_\_\_次
- 每月看\_\_\_\_\_本書
- 每天要做的一件事：
- 保持好奇心與培養自信！
- 其他：
- 
- 
- 
-

## Step4：未來具體化

請放上一張未來的理想圖片或照片：



## Step5：時間里程

在以下時間列表內，我完成了哪些事？

1.  
\_\_\_\_\_

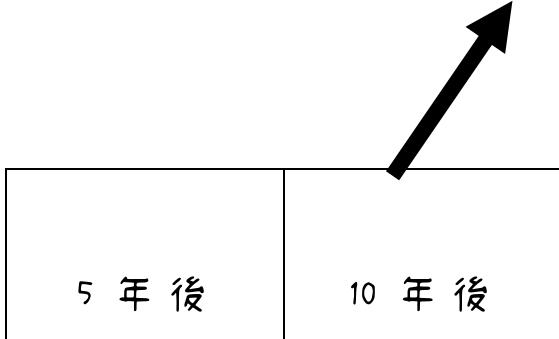
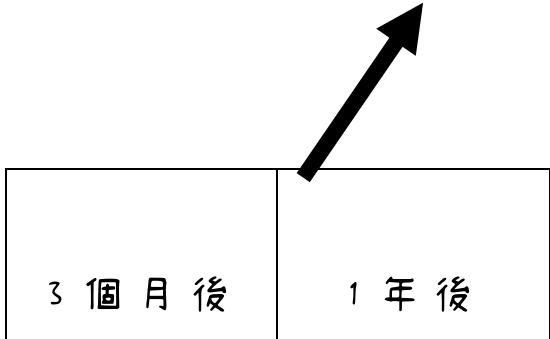
2.  
\_\_\_\_\_

3.  
\_\_\_\_\_

1.  
\_\_\_\_\_

2.  
\_\_\_\_\_

3.  
\_\_\_\_\_



1.  
\_\_\_\_\_

2.  
\_\_\_\_\_

3.  
\_\_\_\_\_

1.  
\_\_\_\_\_

2.  
\_\_\_\_\_

3.  
\_\_\_\_\_

# 自我未來指南

雲杉\_諮詢中 @minibenz27 出品

自我引導系列模板 01