

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

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.

3 個月後	1 年後
-------	------

1.

2.

3.

5 年後	10 年後
------	-------

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