

脫繭而出

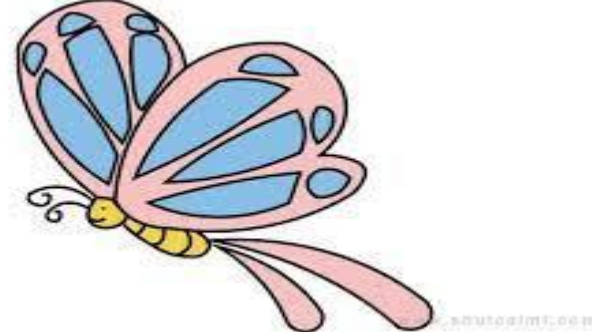
Week 3: 忙要忙得有意義(4/17)

以終為始的要事第一

楊兆元(Eric), 劉春玲



啟谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



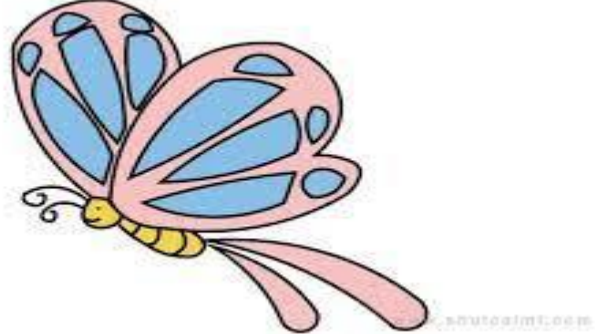
從自我成長，到建立關係

- ▶ Week 1: 主動積極/ 選擇的能力 (4/3)
- ▶ Week 2: 鎖定生命的座標 (4/10)
- ▶ **Week 3: 忙要忙得有意義 (4/17)**
- ▶ Week 4: 建立親密關係，衝突於界線 (4/24)
- ▶ Week 5: 知己知彼，双向溝通 (5/1)
- ▶ Week 6: 情緒自我調節，合 - 雙贏 (5/8)
- ▶ Week 7: 建立積極的家庭關係 (5/15)
- ▶ Week 8: 建立有影響力的文化 (5/22)

劉春玲
楊兆元 (Eric)

Cliff Lin



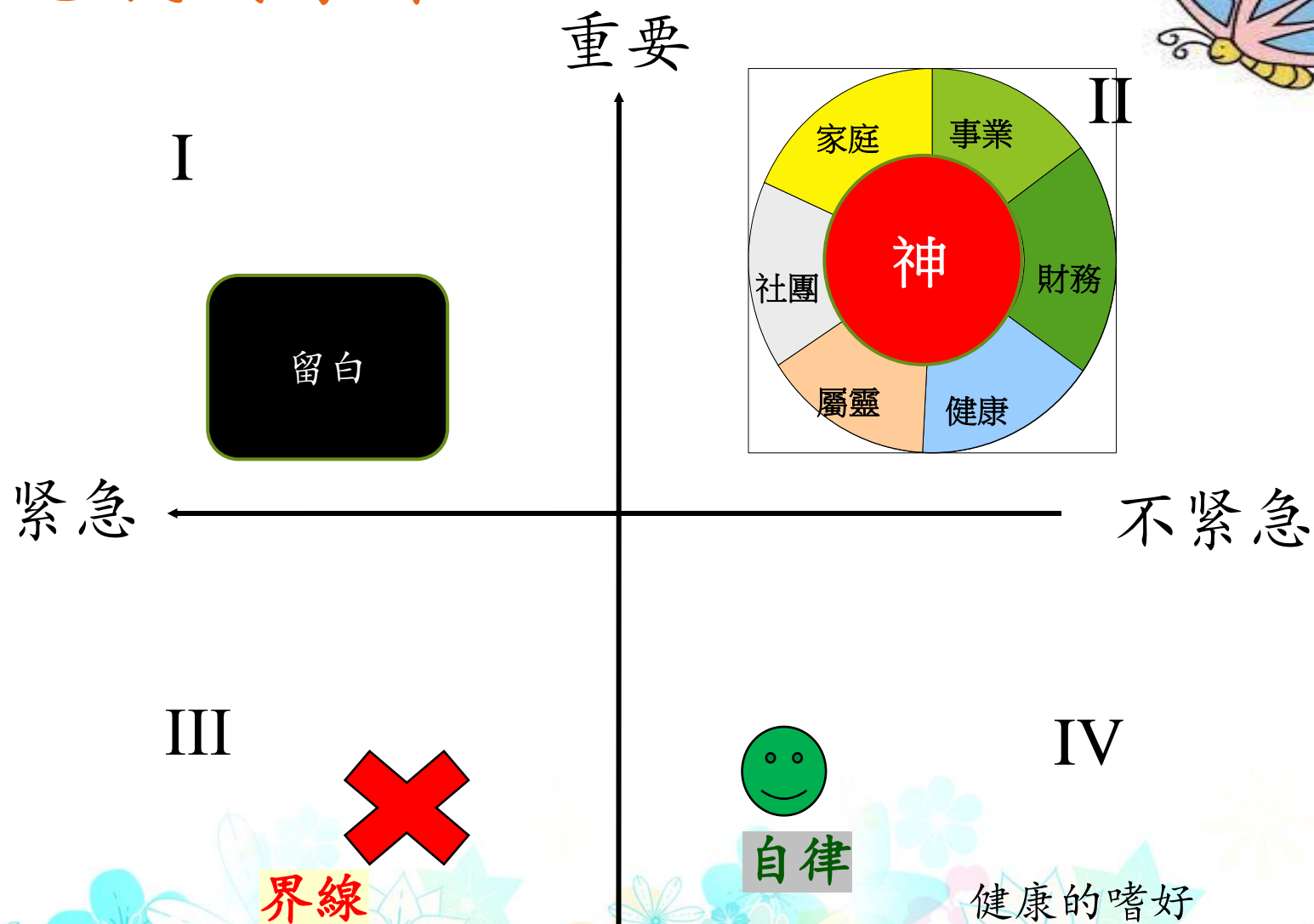
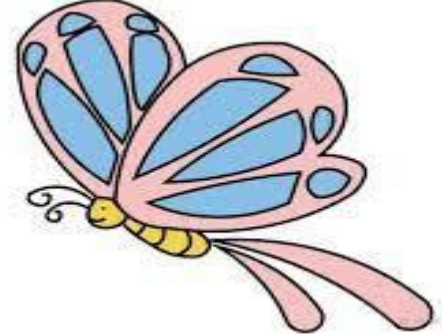


從個人成長到建立關係

- ▶ 積極主動，採取行動，建立習慣
- ▶ 鎖定生命的座標
- ▶ 忙要忙得有意義
- ▶ 有關係就沒關係，沒關係就有關係



忙要忙得有意義要事第一



Book: "Boundaries" by Henry Cloud

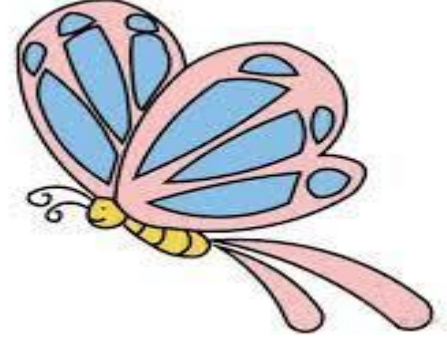


啟谷生命河靈

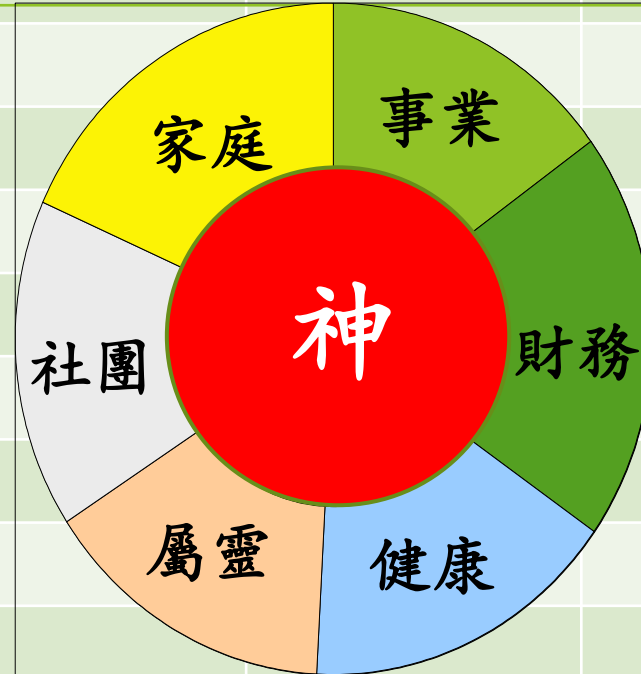
不重要

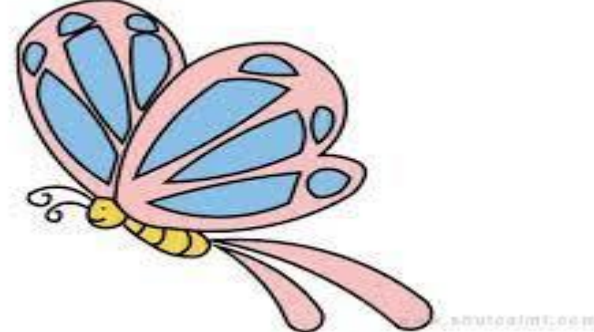
中心

在主裡得勝



	現狀	5年	15年	25年	見主面
as丈夫/妻子					
as父親/母親					
家人					
事業					
財務					
健康					
教會					
與神的關係					
社團&朋友					

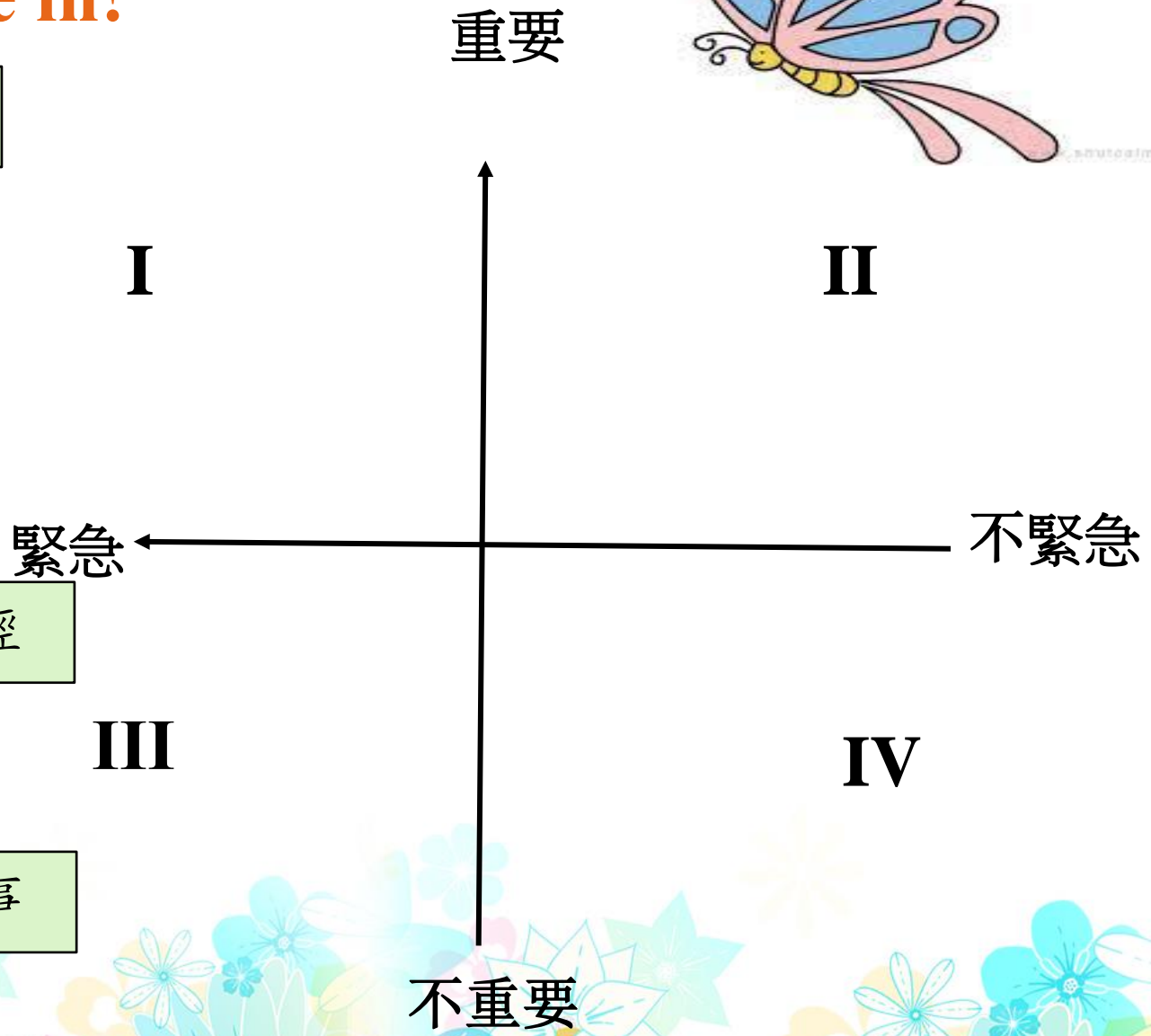
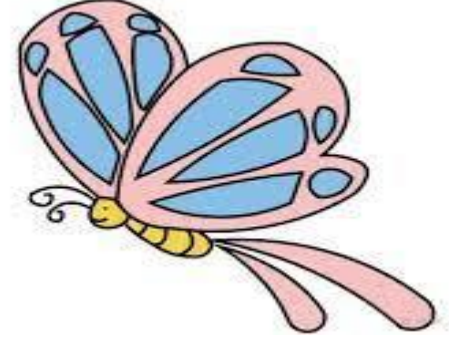




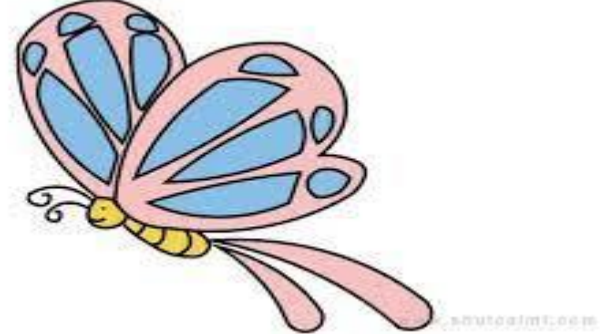
► 培养习惯在做每一件事，我们都能自发地，主动积极的，和我的个人愿景**Vision**，中期，长期目标一致



How to Fit all these in!



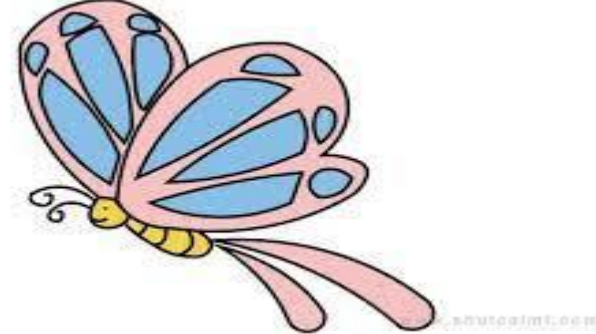
Discussion



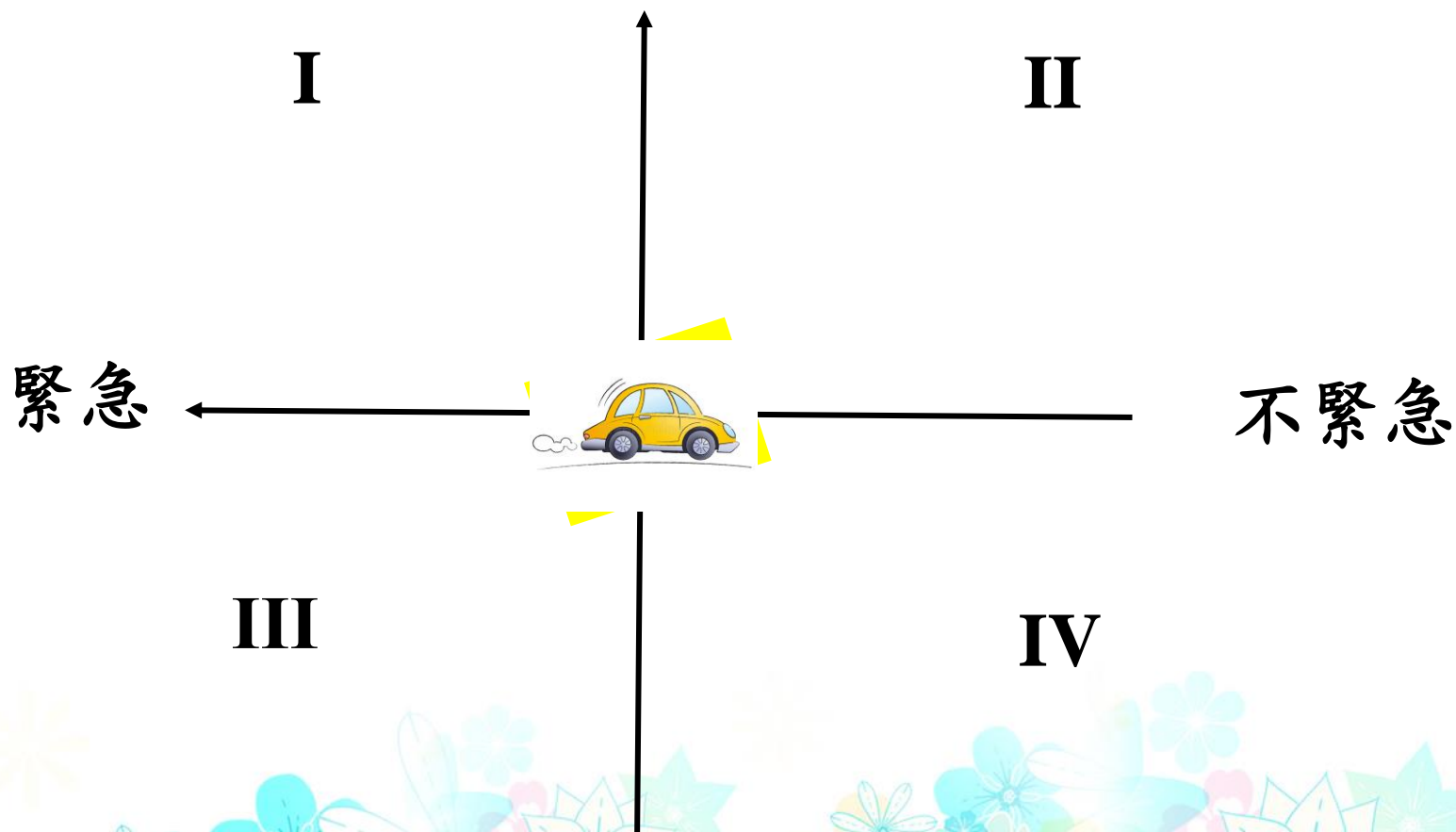
- ▶ 你有沒有花很多時間，在做一些跟你的目標和角色不相符的事情，是哪些事？
- ▶
- ▶ 有沒有很多事情，你覺得你該做可是沒有時間去做，是哪些事？



以終為始的要事第一

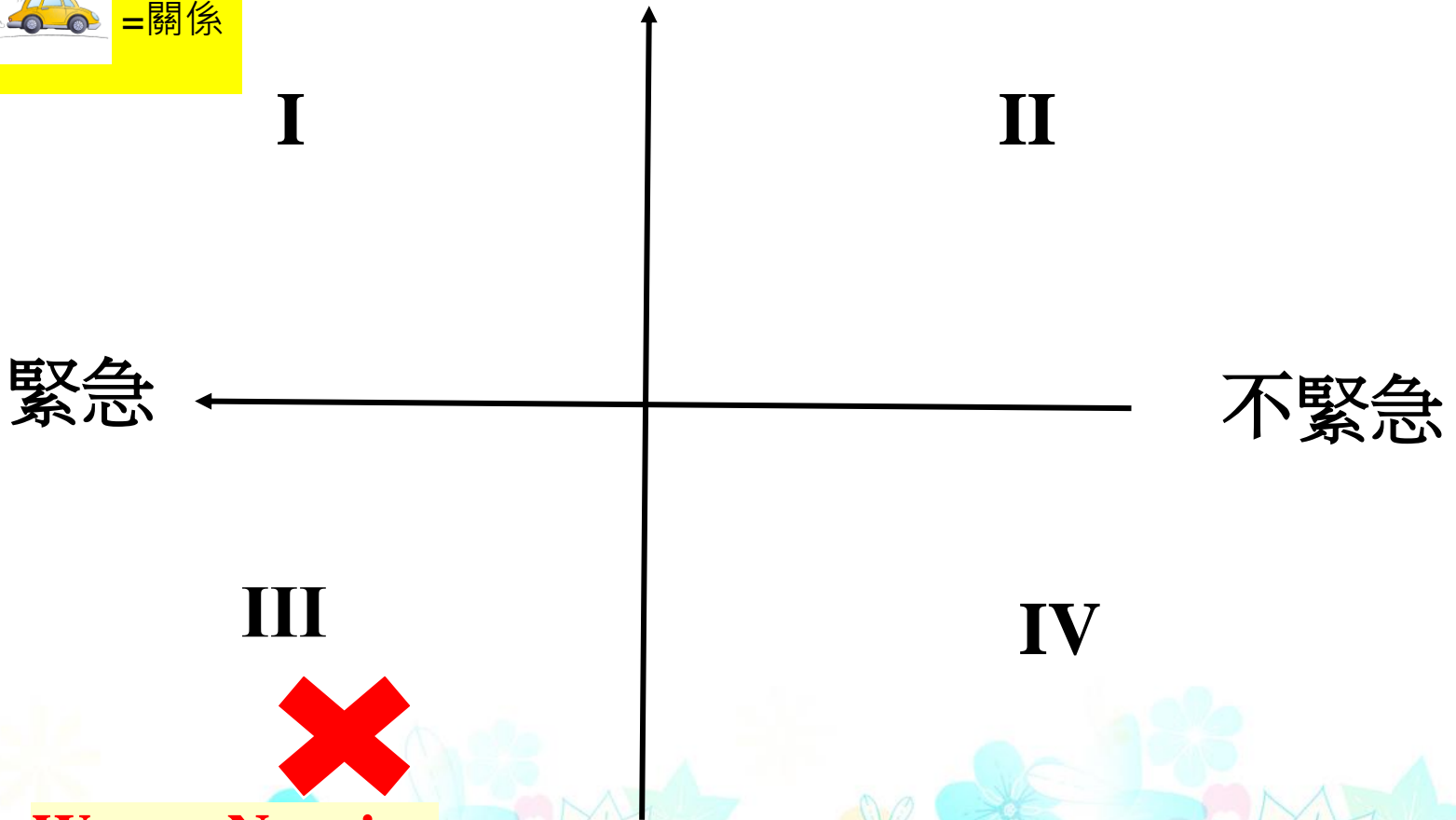
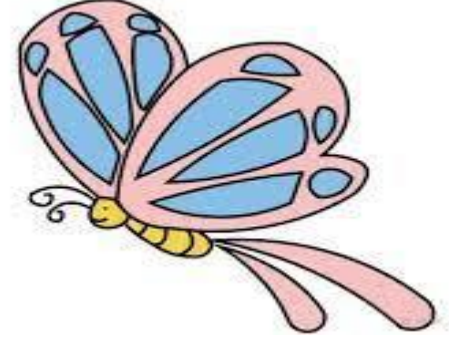


重要 = 以終為始



要事第一

重要 = 以終為始

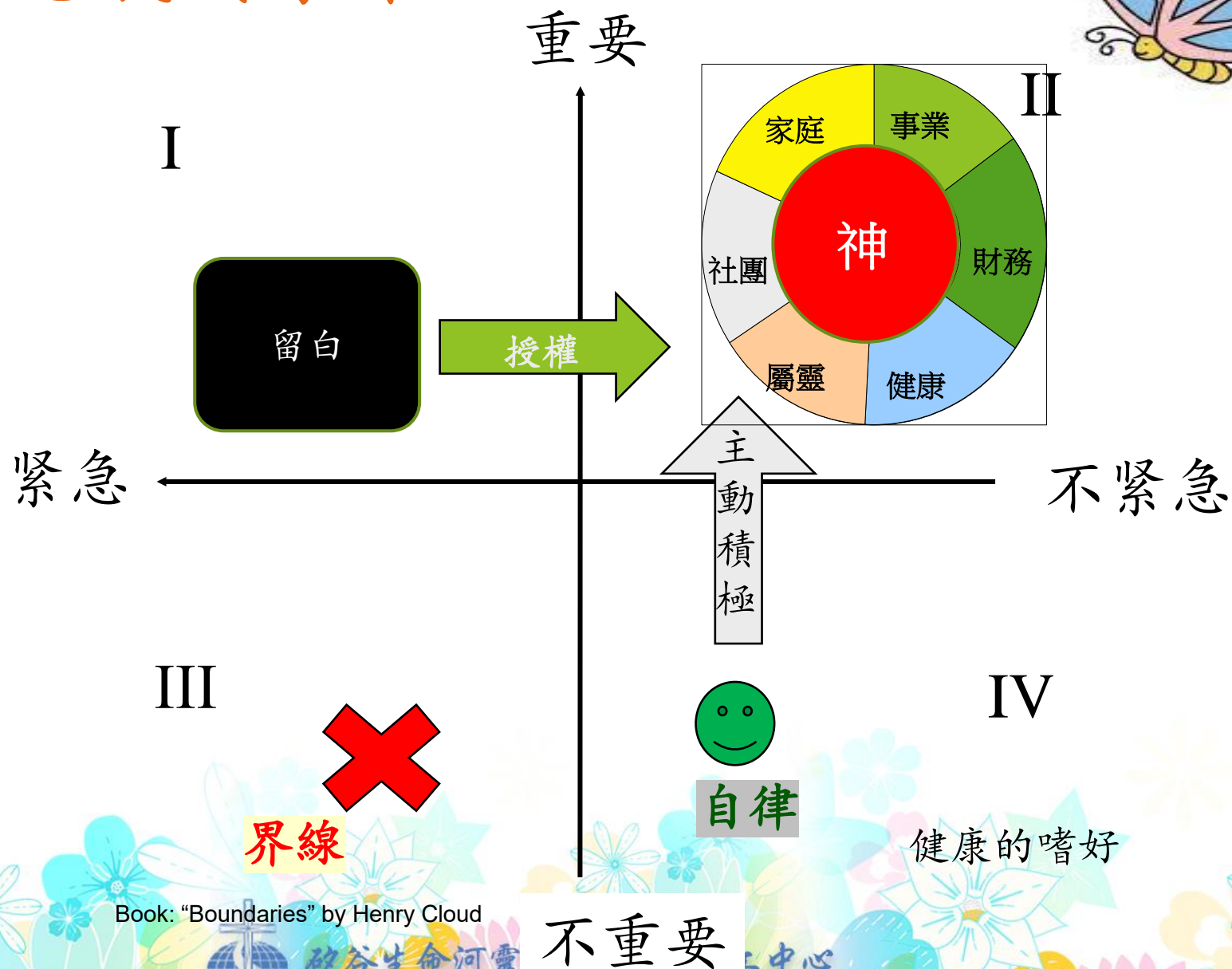
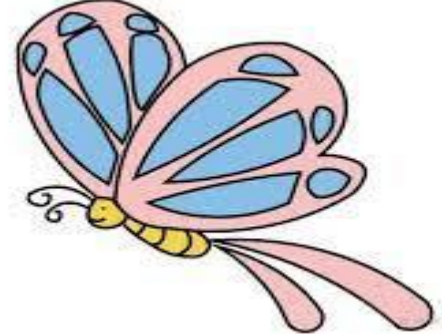


Worry, Nagging

不重要



忙要忙得有意義要事第一



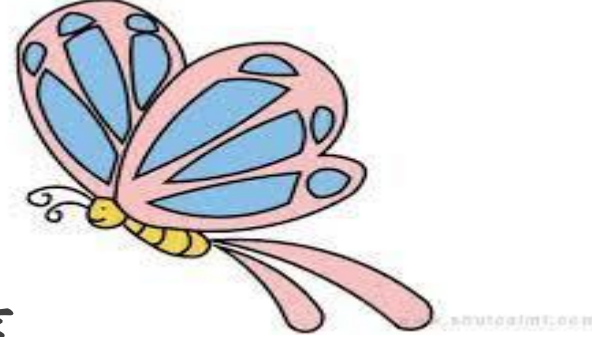
Book: "Boundaries" by Henry Cloud



啟谷生命河靈

不important

中心



討論作業：試探與拖延

- ▶ 找一二件你希望多花時間，屬於不緊急但是重要的事。
 - ▶ 練習自律
- ▶ 找一件你常常做，但是可以避免事，也許是別人的事？
 - ▶ 練習設立界線

Pick 2 thing: Avoid doing: Boundaries

- ▶ 如何可以留白
 - ▶ 努力讓你的行事歷留出1/3.
- ▶ 記得照顧自己的身體嗎？

