

Week 5

習慣3: 要事第一
習慣7: 不斷更新

Write on Sticker

1. Write on “line” sticker

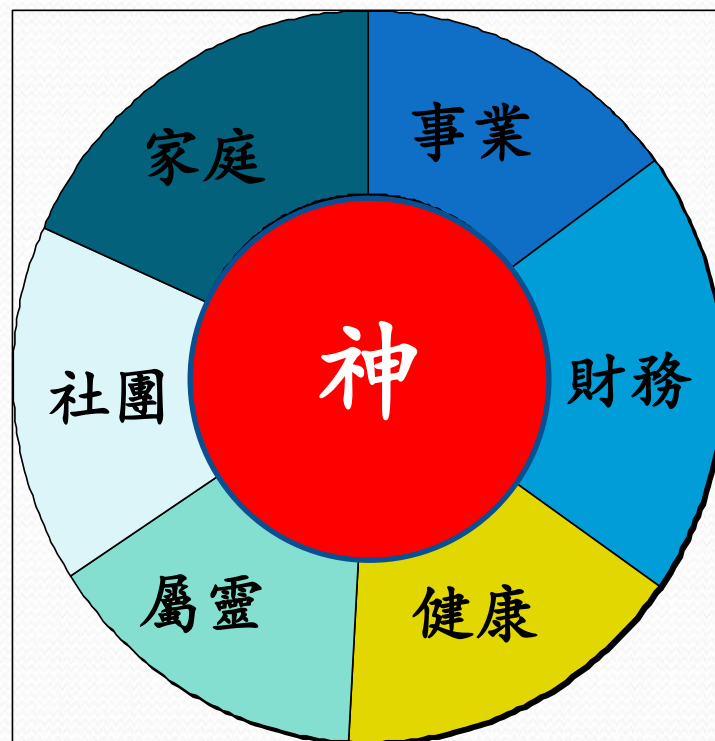
- 你會因為別人請你做事，你雖不想做，卻不好意思拒絕嗎？你在勉強答應別人要求之后，心里卻又生別人的氣嗎？
- 為什麼這麼難說“不” (What situation & why)

2. Write on “plain yellow” sticker

- 寫一個你在一年 (or up to 10 year) 想要成就的事

馬太福音6:33

- 你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。



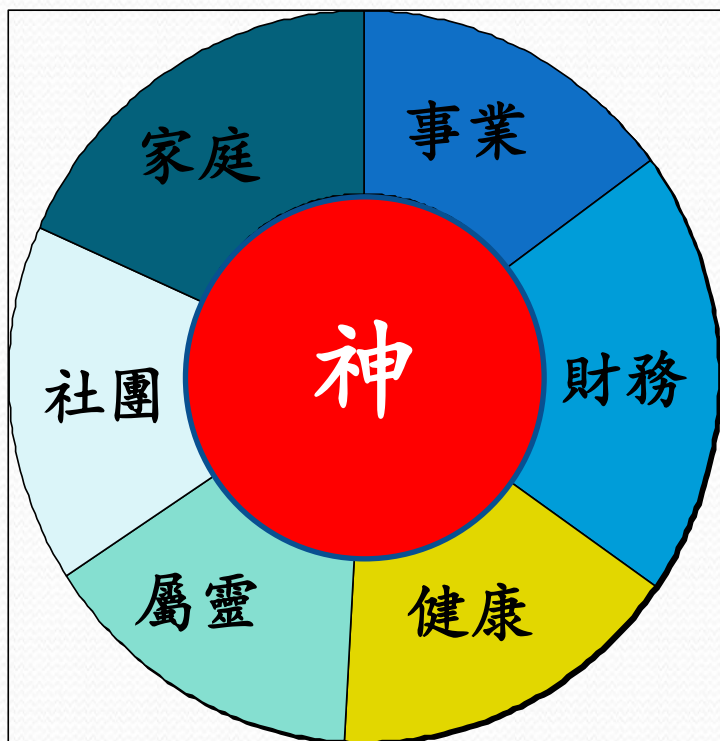
主裡得勝的秘訣

- 以終為始的**要事第一**
 - First thing First with End in Mind
- 有關係就沒關係， 沒關係就有關係
- 積極主動，**採取行動**， 建立習慣
 - Action, Habit, Proactive

家庭現狀 => 目標

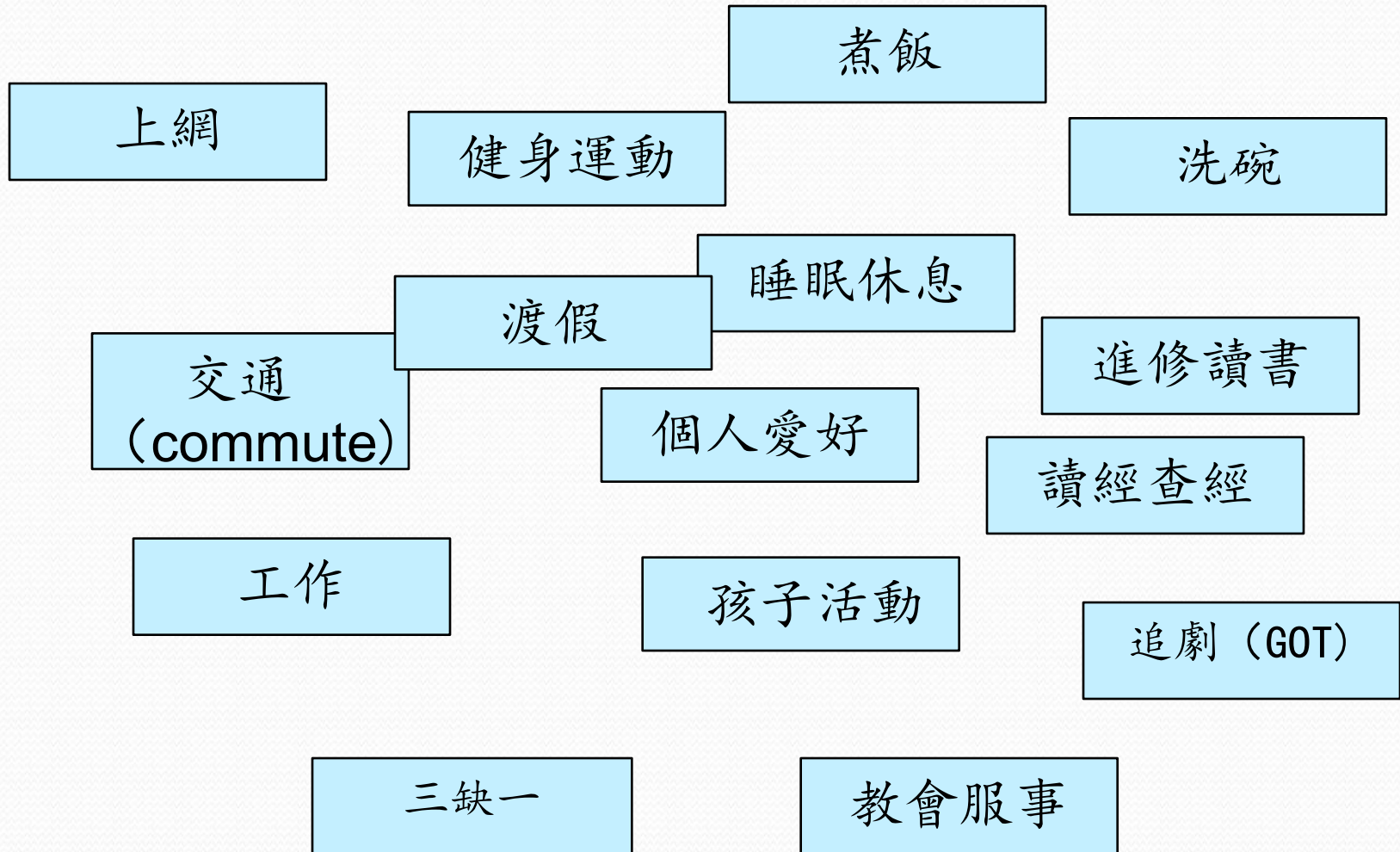
10 = 神對
你的應許

丈夫 + 妻子 = 3

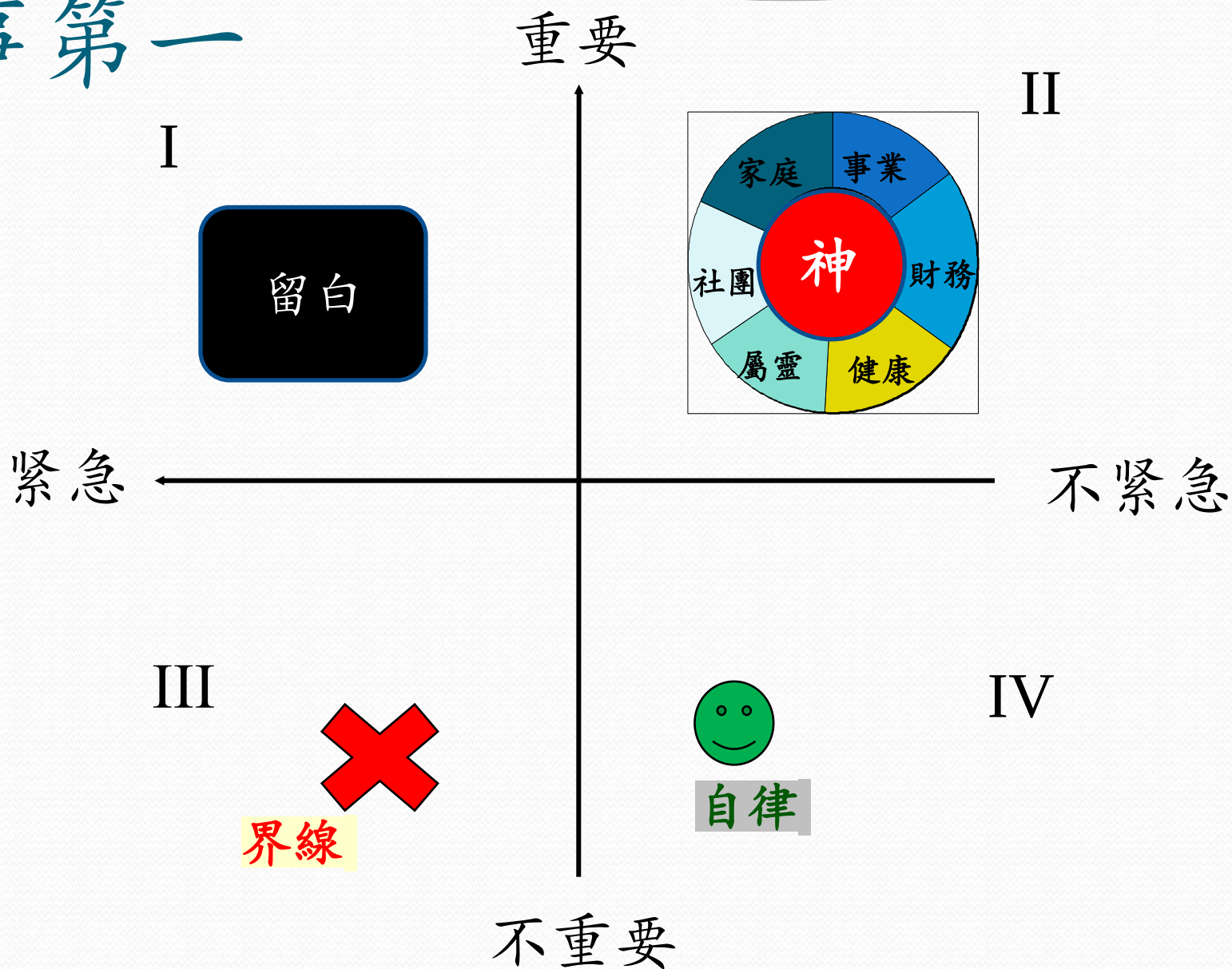


	現狀	魔鬼	5-10年	目標
與神的關係				10
as 父母				10
as 夫妻				10
朋友親戚				10
財務				10
健康				10
事業				10
社團				10
自我 (EQ)				10

How to Fit all these in!

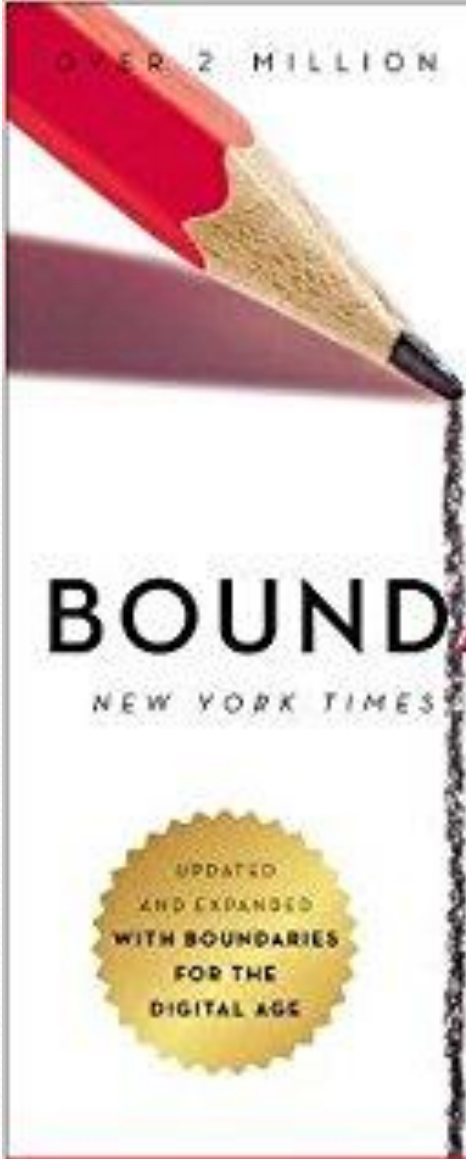


要事第一



OVER 2 MILLION COPIES SOLD

WHEN TO SAY YES
HOW TO SAY NO
TO TAKE CONTROL
OF YOUR LIFE



BOUNDARIES

NEW YORK TIMES BESTSELLER

UPDATED
AND EXPANDED
WITH BOUNDARIES
FOR THE
DIGITAL AGE

DR. HENRY CLOUD & DR. JOHN TOWNSEND

界限？

1. 你會因為別人請你做事，你雖不想做，卻不好意思拒絕嗎？
 - 你在勉強答應別人要求之后，心里卻又生別人的氣嗎？
2. 你會為了一件你認為正確的事，要求別人聽從嗎？
 - 如果對方不聽從，你會生氣或再三勉強嗎？

界限1st step: 什麼是我的

感覺，行為，選擇，責任，。。



Cannot say:
“Others make me do it”

✗
不好的:
Say “No”

為什麼這麼難說“不”

- 你會因為別人請你做事，你雖不想做，卻不好意思拒絕嗎？
 - 你在勉強答應別人要求之后，心里卻又生別人的氣嗎？
 - 為什麼這麼難說“不”



我的

你的

界限2nd step:
尊重别人的：“我的”

不要為別人負責

向別人負責：同理傾聽，了解，幫助
接納，平等。

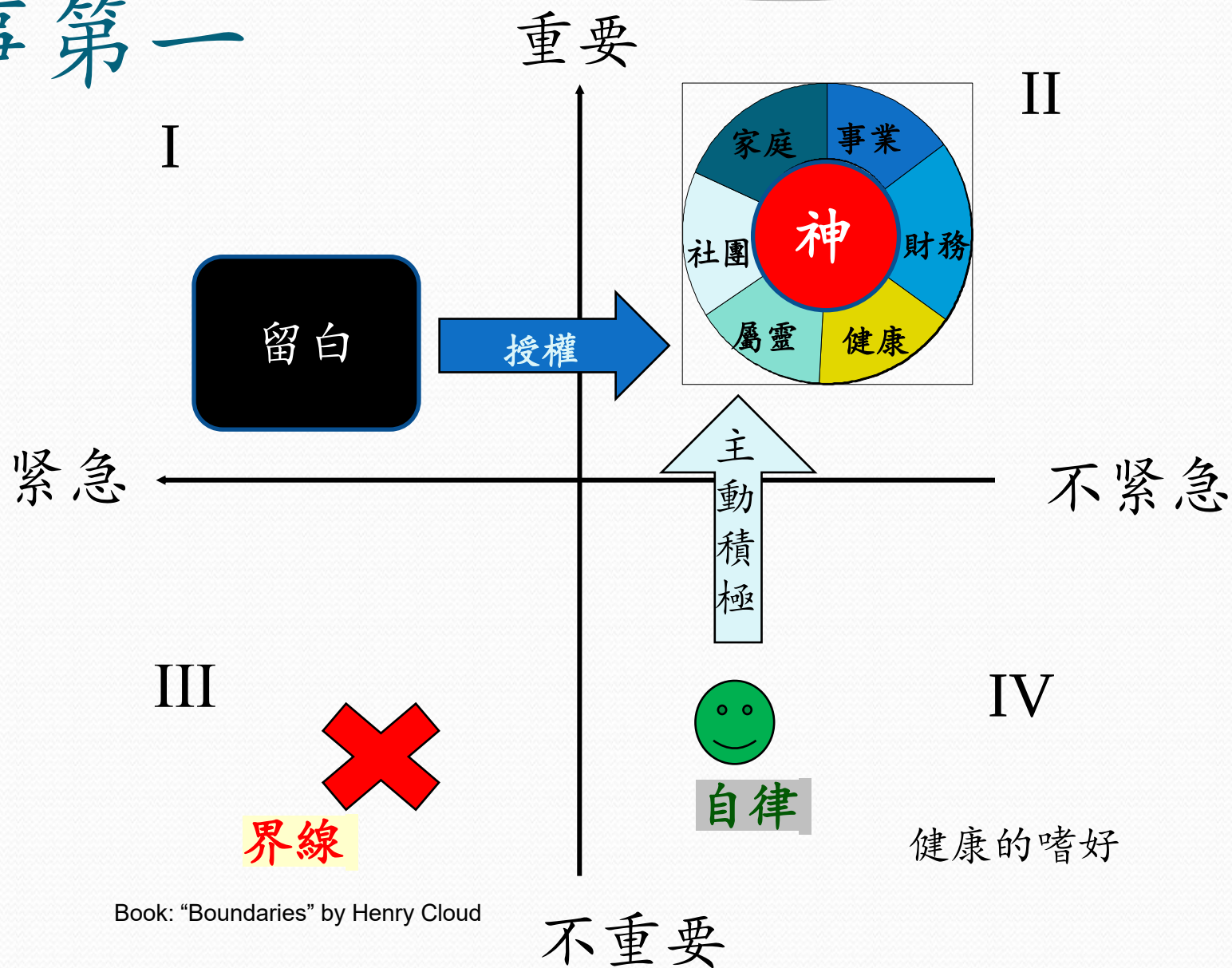
為/替別人負責：壓力，患得患失，
操控，沮喪，生氣。

課後練習：心動不如行動

- 你家裡的衝突中，有什麼是你把希望當成目標了？如何找到真正的目標來幫助你達成希望？

Bonding then Boundary

要事第一



Book: "Boundaries" by Henry Cloud

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?

Scenario

- It Thursday, you have ticket to a concert with wife
- Boss call and ask you to stay over work tonight to prep for an important 9 am meeting tomorrow
-

Week 6

習慣4: 雙贏思維