

The Four Elements 核对表



今天我的意向是……

EAT

- ☐ 计划我每个工作日的三餐和零食
- ☐ 布置我的工作区，在那里放上健康的零食和饮料
- ☐ 喝 8 杯水
- ☐ 或者选择您自己的内容
- ☐
- ☐
- ☐

SWEAT

- ☐ 出去散散步
- ☐ 设置提醒，在特定时间进行拉伸和身体运动
- ☐ 计划一段我期待的具体锻炼时间
- ☐ 或者选择您自己的内容
- ☐
- ☐
- ☐

THINK

- ☐ 在今天挤出一些“自我时间”
- ☐ 在一段短暂的时间内，不使用任何设备
- ☐ 完成一次引导式呼吸练习
- ☐ 或者选择您自己的内容
- ☐
- ☐
- ☐

CONNECT

- ☐ 与亲近的人分享我一天或一周中的亮点
- ☐ 与一个朋友或社群建立联系
- ☐ 来到户外，关注身边的大自然
- ☐ 或者选择您自己的内容
- ☐
- ☐
- ☐

记得回过来看看您在此建立的意向。它们是否如您所想的那样发展？为什么？您需要改变意向吗？