

設定意圖

勾選並設定你希望在開始「Working With Wellbeing」之旅的意圖。指出你可能面對的潛在問題，並反思你為甚麼要對此作出改變。



意圖

透過完成「Working With Wellbeing」路徑，我打算：

- ☐ 減輕工作壓力
- ☐ 感覺我有更多的時間
- ☐ 提升工作效率，減少分心
- ☐ 在一天中更好地照顧自己
- ☐ 感覺平衡和掌控一切
- ☐ 瞭解更多關於我與身心健康的關係
- ☐ 或選擇你自己的

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

潛在問題

即是一些可能阻礙我實現意圖的事物：

- ☐ 我的工作環境的舒適程度
- ☐ 與我一起工作或生活的其他人
- ☐ 缺乏體驗
- ☐ 缺乏時間
- ☐ 缺乏能量
- ☐ 我不瞭解身心健康
- ☐ 焦慮
- ☐ 特定壓力
- ☐ 或選擇你自己的

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

「我為甚麼」

花點時間思考一下為甚麼作出這種改變對你如此重要。:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....