

「The Four Elements」清單



今天我打算

EAT

- 計劃每個工作日子的膳食和零食
- 建立一個讓我可以獲得健康的零食和飲品的工作區
- 喝 8 杯水
- 或選擇你自己的
-
-
-

SWEAT

- 去散步
- 設定提醒在特定時間伸展和做運動
- 計劃一個我期待的特定鍛煉課程
- 或選擇你自己的
-
-
-

THINK

- 今天預留一些「自我時間 (me time)」
- 在一段短暫的時間內不接觸任何設備
- 完成引導式呼吸練習
- 或選擇你自己的
-
-
-

CONNECT

- 與親近的人分享我一天或一週的重要事情
- 與朋友或社群聯繫
- 逗留在戶外，注意周圍的自然風光
- 或選擇你自己的
-
-
-

請記住重新檢查你在此處設定的意圖。你能順利完成你設定的意圖嗎？為甚麼能或為甚麼不能呢？你需要改變你的意圖嗎？