

Day15：從我今天閱讀的內容、觀看的影片、與人的交流中，對自助式人生帶來什麼啟發？試著寫 50 字。

---

---

---



Day16：最近的狀態和之前有什麼不一樣？有什麼有意思的發現？也請家人或朋友給你回饋。



---

---

---

Day17：來一場自我教練對話吧！開放 21 天自助式人生至今，我做得最好的事情是什麼？

---

---

---



Day18：找朋友分享我的自我教練成果，並回饋他的三個優點來為他加值。

---

---

---



Day19：十年後，我想成為怎樣的人？

---

---

Day20：如果生命進入倒數計時，現在我最想多做些什麼？

---

---

---

Day21：在 21 天的思考和記錄中，我覺得最有意義的是什麼？

---

---

---



10 years