

诚实面对 · 勇于尝试 · 开放分享 : Confidentiality; Trust ; Openness

私董会会议(Forum)自我更新整理表

- ◆ 请利用本表格来集中思绪。(Organize your thought)
- ◆ 请以下列量表注记自上次会议后您的幸福指数(1 = 最差 Low ; 10 = 最佳 High)

我自己及家庭: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我的事业: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我关心的社、经、政: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期间:	回顧過去 Looking Back		未来展望 Forward Looking	
	提升能量 10%	消耗能量 10%	兴奋期待 10%	忧心面对 10%
我自己 Myself				
我的關係 Relationship				
我的事業 My Business				
其他 Other				

依据以上整理，以下是我所想揭露分享的议题 (请书写于议题仓库清单)

1. 议题: _____ 感受: _____ 重要性: _____
2. 议题: _____ 感受: _____ 重要性: _____
3. 议题: _____ 感受: _____ 重要性: _____

注: 1)感受: 生气、悲伤、害怕, 羞辱, 兴奋, 期待, 沮丧, 挫折, 灰心,

2) 重要性 1 = 紧急并且重要; 2 = 重要不紧急

3) 表格使用后请自行回收或销毁。



分享 MIT: (Most Important Thing : Top & Bottom 5% of my life)

- 1.)何事? What's the Issue?
- 2.)为什么重要? What It is Important to me ?
- 3.)带给我的感受和情绪? My Feeling and Emotion associated with.

议题倉庫: (Issue Warehouse)

- 1.)现在很想解决。
- 2.)现在很想说。
- 3.)现在不知所措。
- 4.)影响了健康和生活作息。

正向情绪形容词	负向情绪形容词
高兴、快乐、愉快、舒服、舒服、欣喜、祥和、宁静、自信的、充满希望的、热忱的、幸福的、满足的、得意的、兴奋的	生气、讨厌、愤怒、忧虑、恼火、忧虑、伤心、难过、痛苦、怨恨的、烦闷的、悲哀的、烦恼的、担心的、悔恨的、矛盾的、不安的、乏味的、彷徨的、沮丧的、困惑的、不甘心的、无奈的、无助的、忌妒的、失望的、寂寞的、单调的、挫折的、害怕的、自卑的、羞愧的、沉闷的、恐怖的、不耐烦的、冷落的、绝望的、怀疑的、茫然的、焦虑的