給你的實用練習資料

主題練習表

忙碌上班族的一週行動安排表

先保住能維持的兩次，再替加班日準備短版。

好好動生活教練

上班族生活陪跑

把想法寫下來

1 1. 先找排得進生活的時間

先看現有日程，找比較穩定的兩個時段，再留一個備用時間。沿用已熟悉、適合的活動，不急著排滿整週；目前一次較做得到，就從一次開始。先看見能維持的安排，再調整下一週。

☐ 本週穩定時段、易加班日與備用時段各是什麼？_____

☐ 本週想先保住幾次熟悉的活動？_____

> 試試這個例子
>
> 週一與週四下班較穩定，週二容易加班，週六可備用。本週先排兩次，把正常版和短版一起寫好。

2 2. 每次都準備正常版與短版

正常版照熟悉的課表；短版保留十五分鐘，做熟悉的主要內容與收尾。臨時加班時可移到備用時段、改短版，或休息後回到下次安排。不要把整週空缺塞到同一天。

☐ 正常版與短版的熟悉內容、時間各是什麼？_____

☐ 臨時加班時先選移時段、短版或休息哪一個？_____

> 試試這個例子
>
> 週四正常版三十分鐘；臨時加班後改十五分鐘短版。週六留備用，若本週已完成兩次，就照原本休息安排。

把想法寫下來

3 3. 可填的一週行動與外食表

週一至週日各記「預定／實際／正常或短版」，週六留備用，週日留回顧。外食本週只選一個可練動作，例如點餐前看看有沒有主食、蛋白質來源與蔬菜；再準備兩個常用晚餐選項。

☐ 填七天預定與實際活動、週日回顧時間：_____

☐ 本週外食動作、兩個常用晚餐選項：_____

試試這個例子

週一正常版，週二休息，週四短版，週六備用，週日回顧。外食先看餐點組合；常用選項是有蔬菜與蛋白質來源的便當，以及較晚能買到的熟悉餐點。

4 4. 已填範例：加班也有可用版本

本週正常版一次、短版一次，完成的事都記下來。週四常被加班打亂，下週把一次正常版移到週六；其他能維持的安排先保留。備用時段不必用來補回所有進度。

☐ 本週已完成哪些活動和版本？_____

☐ 下週最值得調整的一個時段是什麼？_____

試試這個例子

週一完成三十分鐘正常版；週四加班後做十五分鐘短版。週二先休息。週日回顧後發現週四變動多，下週改週六正常版，週四保留短版。

把想法寫下來

5　5. 回顧完成的事，再調整一個卡點

回顧完成的事、易被打亂的時段、下週先改的一件事。時間卡住就換時段或縮短；不知道做什麼就先整理熟悉課表，不必每週訂更難的計畫。下一步把自己的日程和記錄做成可修改的一週資料。

☐ 本週完成的事、最主要卡點分別是什麼？_____

☐ 下週只先改哪一件事，保留哪個已做得到的安排？_____

試試這個例子

已完成兩次；主要卡點是週四加班。下週一次正常版移到週六，週一保留。外食先繼續同一個點餐動作，方便比較使用情況。

完成練習之後

把今天的發現，帶到下一步

把這份已填範例換成你自己的情境，完成一份可以拿來討論與使用的資料。再用相同方法介紹你的課程或服務。

老師介紹

好好動生活教練

虛構服務的編輯情境示範。上班族生活陪跑，以可實作的方法協助讀者整理下一步。

上班族生活陪跑

查看案例，換成你的方法開始製作

https://gpts.w7line.com/examples.php?case=coach