



# 生活遗产

过您想要的生活  
参加者指南小组工作坊



# 目录

概述	3
工作坊议程	5
生命之轮	6
核心价值观练习和 BHAG	7
发现为什么	9
生活遗产工作表	16



本作品根据知识共享署名 - 非商业 4.0 国际许可证获得许可。只要正确注明来源并且使用本质上是非商业性的, 就可以共享本作品的改编内容。

## 致谢

生活遗产 是 EO 小组工作坊的一部分, 由小组引导师社区为 EO 小组改编。特别表彰如下:

- Gazelles Inc. 和 Gazelles Systems (现为 Rhythm Systems) 的 Barrie Sanford Greiff 博士 — 创建 Living Legacy 概念并对其进行以用于 EO 小组
- Matt Stewart 和 Scott Offerdahl - 他们使用 ME 工具进行的工作, 该工具是 Living Legacy 工作表的基础
- Phil Kristianson — 生命之轮
- Simon Sinek 和 Startwithwhy.com — “为什么是朋友”练习和“发现为什么”过程
- Lesley Hayes & Lee Prosenjak — 内容的整体编译和改编

生活遗产是一个通过 EO 小组工作坊向您提供的引导式工作坊。当您努力定义自己是谁以及您想要从生活中得到什么时,本工作坊中包含的工作很容易需要您几周、几个月或几年才能完成。

本工作坊旨在成为您在实现目标的过程中思考和规划的催化剂。

如果您在接下来的一年和您生命中的接下来的几年里继续学习本次工作坊的内容,您将会取得最大的成功。

## 目标

完成本次小组工作坊的工作后,您将:

- 了解您的生活有多平衡/不平衡,并了解在哪里花费更多精力来帮助您找到所需的平衡。
- 已确定或接近确定您的核心价值观,这些价值观将充当评估机会并确定将资源花在哪里的过滤器。
- 已经确定或接近确定你的人生目标或你的"为什么"(your WHY)。
- 除了企业目标之外,还探索了为您的生活制定 BHAG (宏伟、艰难和大胆的目标)的概念。
- 已开始使用“生活遗产工作表”记录您的人生目标和行动,以帮助您实现这些目标。

## 前期工作

为了从本次会议中获得最大价值,做好准备至关重要。您将在工作坊期间与您的小组伙伴讨论您的前期工作。

计划在一两周内花费大约 1-3 小时来完成以下练习:

- 生命之轮
- 核心价值观练习
- "为什么是朋友"练习
- 认真思考一下您个人的BHAG

## 概述 (继续)

### 本次会议将如何提升您的小组体验

- 与您的小组一起完成这项工作将增加您对小组伙伴的了解以及他们对您的了解。
- 您的小组可以帮助支持您追求真正有目标的生活。
- 您的小组可以向您提供盲窗反馈 (blind window feedback), 以帮助您衡量是否找到了真正的核心价值观和目的。
- 通过完成本次会议的练习, 您可能会发现强大的深潜主题, 您可以在小组中探索这些主题。



## 活动

### 欢迎和介绍

- 简介 | 基本规则 | 目标
- 

### 目前状态:生命之轮

- 完成您的并与伙伴分享
- 

### 核心价值观

- 完成您的并与新伙伴分享
- 

### 宏伟、艰难和大胆的目标(BHAG)

- 与新伙伴讨论
- 

### 支持伙伴

---

### 休息

10分钟 (设定定时器)

---

### "发现"为什么"

- 简介及工作
- 

### 休息

10分钟 (设定定时器)

---

### 生活遗产

- 简介及部分工作时间
- 

### 总结

---

### 一字关闭

---

### 休会

# 生命之轮

## 您的生活有多平衡

作为本次工作坊前期工作的一部分,您应该已经完成了生命之轮。您的轮子为您提供了目前对所包含的每个类别的满意度的快照。

如果任何类别不适用,请随时更改它们以更准确地反映生活中那些方面对您来说是很重要的。

您对所看到的感到满意吗?您是否忽视了生活中的某些方面?

无论是小分组的形式还是小组在一起的形式,分享您通过本次工作坊完成的前期工作为自己所确定的核心价值观:

- 您对您的生命之轮的任何事情感到惊讶吗?
- 当您看着您完成的轮子时,您对您现在的生活有什么感觉?
- 您目前如何在这些方面花时间相对您理想的情况是如何在这些方面花时间?
- 您可以花时间和精力做一些事情来帮助提高您对多个类别的满意度吗?
- 您最想改进的地方是什么?
  - > 您如何为这些改变腾出空间?
  - > 您能独自促成必要的改变吗?您可能需要其他人的哪些帮助和合作?
  - > 需要做什么才能将此区域评为 10 分?
- 您有什么愿望需要小组的帮助吗?

我们中的许多人都有自己的企业核心价值观，那么我们的生活又如何呢？

核心价值观是指导原则和基本信念，代表着我们是谁、您的信念是什么以及您希望在这个世界上创造什么。核心价值观是我们为之而活并在困难时期为之奋斗的特质或品质，因为它们在我们的生活中是不可妥协的。

无论是小分组的形式还是小组在一起的形式，分享您为自己确定的核心价值观。

- 小组对您所选的词语有更多见解或反馈吗？您的话准确而有力吗？
- 您对自己的核心价值观感觉良好吗？或者您是否认为为了更准确地表达您真正的核心价值观，您还有工作要做？
- 既然确定了这些核心价值观，您将如何处理它们？您会与家人、伴侣、孩子等分享吗？



## 核心价值观练习和 BHAG（继续）

### 您个人的BHAG（宏伟、艰难和大胆的目标）

James Collins 和 Jerry Porras 在其 1994 年出版的著作《经久不衰：有远见的公司的成功习惯》创造了“宏伟、艰难和大胆的目标”这个名称。BHAG 是公司的愿景声明，它明确且有说服力的，是做为统一努力的焦点，并充当团队精神的催化剂。

您的公司有企业BHAG吗？

您的人生有个人的BHAG吗？

考虑以下：

- 您的人生梦想是什么？
- 您在世上的时间想完成的大事是什么？
- 在您过世后，您希望人们如何评价您？
- 有什么东西可以激励您实现特定的愿景吗？

您有愿望清单吗？您的清单上的目标有一个主题吗？

一个强有力的 BHAG陈述：

- 专注于明确的终点线——一些特定的目标，一旦实现您就会知道
- 充满活力——激励您实现目标
- 与您的核心价值观一致
- 很容易理解——不需要解释或很少解释

您个人的BHAG是什么？

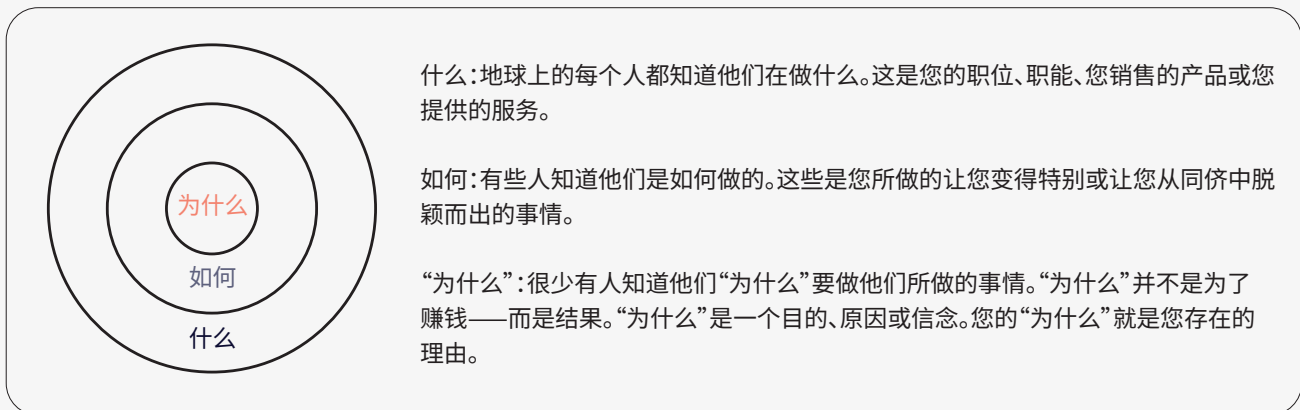
您的梦想够大吗？

## 您的人生目标是什么？

此练习的灵感来自 Simon Sinek 和 Start with Why。

您有没有想过您为什么来到这个地球上？虽然这个问题可能看起来令人畏惧，但您可以很容易地开始发现您的“为什么”的过程。您的“为什么”可以从您过去的经历中得知。

作为本次小组工作坊前期工作的一部分，您应该已经开始通过“朋友练习”反思自己是谁，在练习中您听到了您的朋友为什么重视您。



今天，我们将继续通过收集您的故事来发现您的“为什么”。这些来自您的工作、您工作之外的生活以及您的早年。您可以使用来自您曾经经历过的任何工作或工作情况的故事和经验。不存在“错误”的故事。只要这个例子是具体的并且是对您来说很重要的经历，那么它就可以。

工作生活故事 (讲述一个故事关于工作/生活中您感到极度活力或快乐的时刻)

+

---

---

---

## 发现“为什么”（继续）

工作之外的生活故事

+

---

---

---

-

---

---

---

早年故事

+

---

---

---

-

---

---

---



重要的不是获胜的意愿——每个人  
都有这种意愿。  
重要的是为胜利做好准备的意愿。

——保罗·“贝尔”·布莱恩特  
(Paul “Bear” Bryant)



### 教练笔记：

当您分享您的故事时，将此页交给您的教练。这样您将来就可以参考他们的笔记。



#### 伙伴的故事

在页面左侧写下您伙伴的故事中的任何相关详细信息。



#### 关键词

在右侧写下您多次听到的关键词、短语、想法和情绪高潮。

## 发现“为什么”（继续）

### 列出和缩小主题

1

现在是开始分析数据的时候了。与您的伙伴一起列出至少六个从您讲述的故事中反复出现的主题、关键词或想法。您看到哪些常见模式？您一遍又一遍地注意到什么？不存在“错误”的主题。如果您看事情发生在所有或许多故事中，请将其写下来。

2

列出所有主题后，寻找重叠部分；基本传达相同想法并且可以合并的主题。您最终应该得到不超过六个独特主题列表。是的，您可以将其减少到六个或更少。

3

当您将主题缩小到六个或更少时，标记单一的总体主题；最能引起您共鸣或启发您的。


### “为什么”陈述

“为什么”陈述的剖析 = To (贡献) so that (影响)。

您的贡献是您的最大优势——这是您不能不做的事情。这是处于最佳状态的您，也是处于预设设置的您。您的贡献是您实际做的事情。您的影响力是您希望为自己、周围的人和世界带来的人类状况。您的影响力就是您的事业——它是您的北极星。虽然您实际上可以做出贡献，但您的影响力是您将要做或实现的事情。这是您希望为自己追求并为周围的人和世界创造的事业和目标。

例如：将人们推向伟大的边缘，让我们陶醉于自己。“为什么”陈述是：

- 简单明了
- 没有“什么”
- 可行的
- 专注于您对其他人的影响，并且
- 用肯定的语言表达，引起您的共鸣并激励您。

您伙伴的“为什么”陈述：初稿根据您听到的故事和收集的数据，写下您认为您的伙伴的“为什么”陈述是什么：

To \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

so that \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 发现“为什么”（继续）

我的“为什么”陈述:初稿写下您认为您的“为什么”是什么:

To \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

so that \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我的“为什么”陈述:第二稿在查看您的“为什么”陈述版本和您的伙伴的“为什么”陈述版本之后,感觉哪些更改或调整是正确的?根据这些感受再写一份“为什么”陈述草稿。

To \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

so that \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# 生活遗产工作表 (后期工作)

我的“为什么”：\_\_\_\_\_

我的核心价值观：\_\_\_\_\_

愿景

一年

90天

	个人	企业	家庭	社区
<p>长期履行 可以取得什么成就?您会做出什么效果?您的梦想是什么?</p> <p>关键关系 谁对您最重要,或者您影响最大?</p> <p>为建立和维持的例行公事和实际做法哪些常规例行公事可以支持您(和其他人)?您的时间投入与目标和优先事项相符吗?</p> <p>资金流向资金如何流动?开支、积累金钱符合您的目标和优先事项吗?</p>				
<p>明年具体的结果?</p>				
<p>接下来的90天,您将开始、停止或继续做什么来创造一年的成果?</p> <p>您需要关注什么——否则就不会发生?</p>	<p>开始</p> <p>停止</p> <p>继续</p>	<p>开始</p> <p>停止</p> <p>继续</p>	<p>开始</p> <p>停止</p> <p>继续</p>	<p>开始</p> <p>停止</p> <p>继续</p>