

5% 反思任务单

	我的感受如何？ 过去一个月最强烈的情绪 用单词描述 (喜悦、悲伤等)。每栏填写 3-5种情绪。	导致这些情绪的原因是什么？ 用一两句话简述。	意义(5%) 为什么这件事对我个人意义重大？ 深入挖掘！我对自己有了哪些新的认识？
工作			
家庭			
个人			

接下来的1-2个月你会有什么样的感受？

我想添加到深度探索待办清单中的重要/未决且情感复杂的议题（为何选择这些议题？）

希望探索以获取知识或优化决策的议题（内容与方法议题）