



# 生活遗产

过你想要的生活  
前期工作作业簿小组工作坊





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)



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 — 创建生活遗产概念并对其进行改编以用于 EO 小组
- Matt Stewart 和 Scott Offerdahl - 他们使用 ME 工具进行的工作是生活遗产工作表的基础
- Phil Kristianson—生命之轮
- Simon Sinek 的“为什么是朋友”练习和“发现为什么”过程
- Lesley Hayes & Lee Prosenjak—内容的整体汇编和改编

生活遗产是一个通过 EO 小组工作坊向您提供的引导式研讨会。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可能需要您几周、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使您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。

## 目的

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:

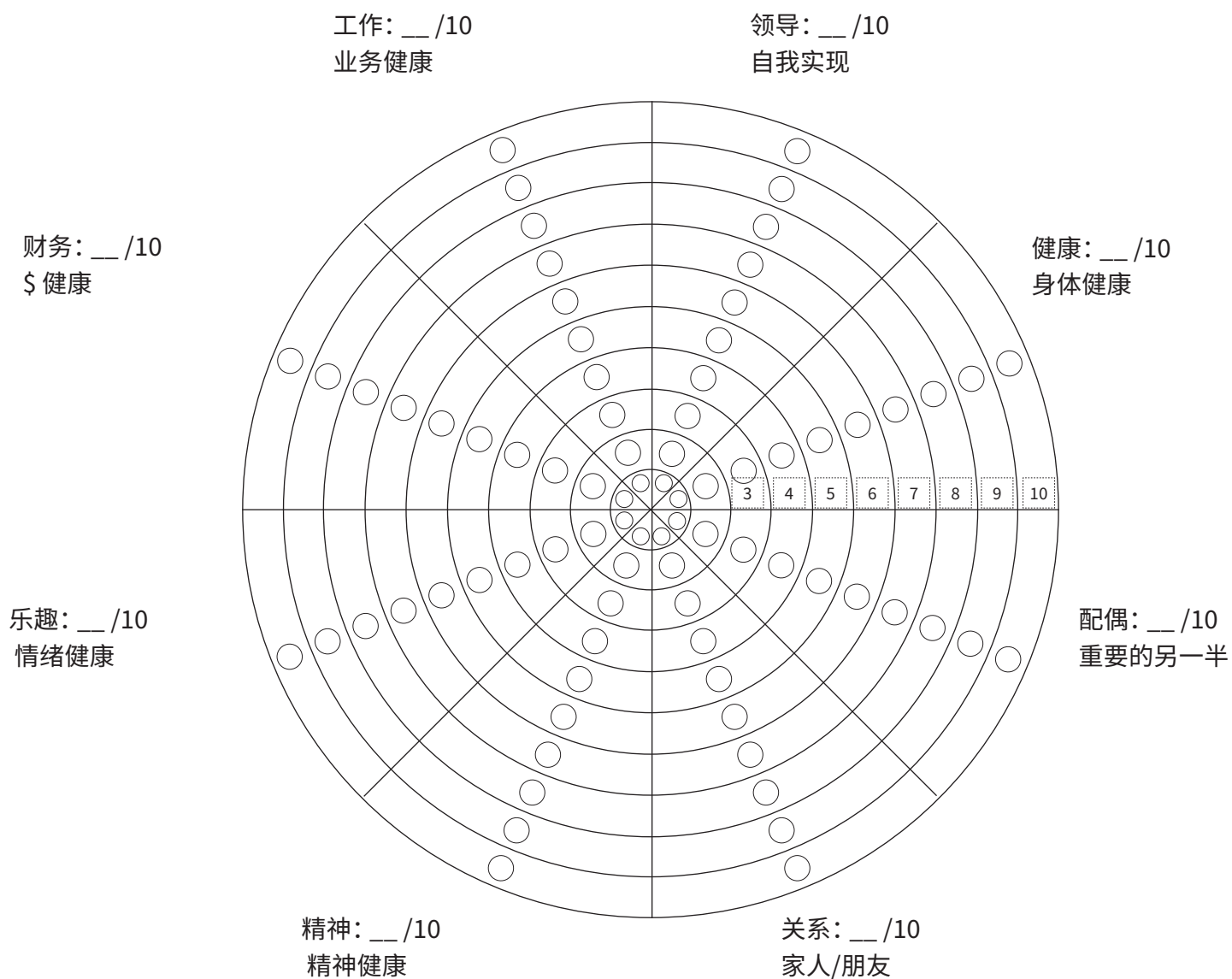
- 生命之轮
- 核心价值观练习
- 为什么是朋友练习
- 认真思考一下你个人的BHAG

# 生命之轮

操作说明:反思和自我评估.....您对每个类别的满意度如何?

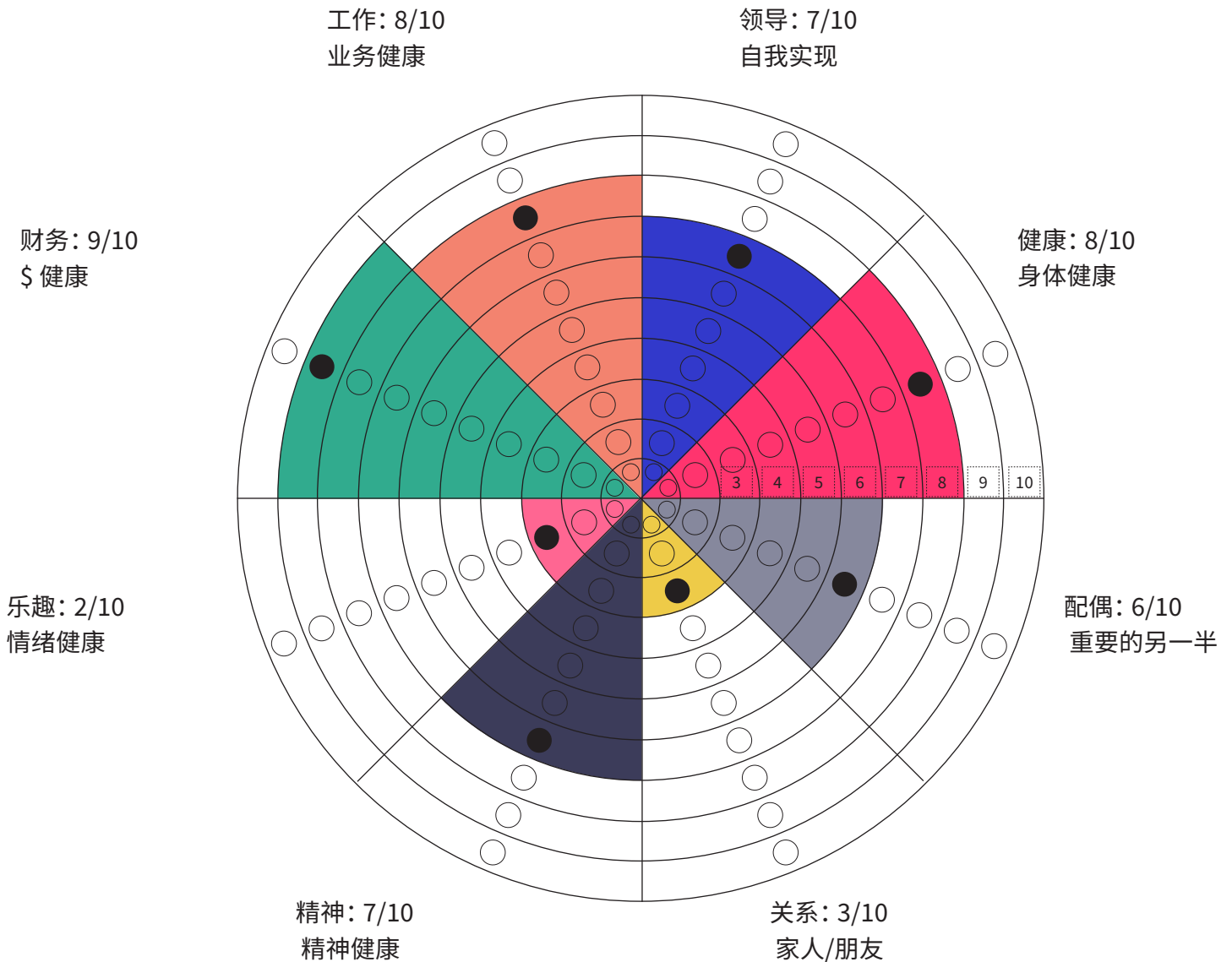
- 重新命名或澄清任何类别,使每个类别都有意义并代表您“平衡”生活的核心。
- 中心为 0,外圈为 10。在每个标签旁边放置一个数字,单击每个部分中的相应按钮,并根据您对每个切片的满意程度着色。
- 实心圆圈代表您当前对“生命之轮”的看法。

日期: \_\_\_\_\_



## 示例: 完成的生命之轮

日期: 2023 年 1 月 10 日



## 生命之轮 (继续)

### 需要考虑的问题:

- 您的车轮平衡程度如何?旋转的均匀程度如何?

---

---

---

- 您需要将精力/注意力转移到哪里或从哪里转移?

---

---

---

- 您在每个类别中的愿望是什么?

领导力

---

---

---

健康

---

---

---

配偶

---

---

---

人际关系

---

---

---

## 生命之轮 (继续)

心靈的

---

---

---

乐趣

---

---

---

金融的

---

---

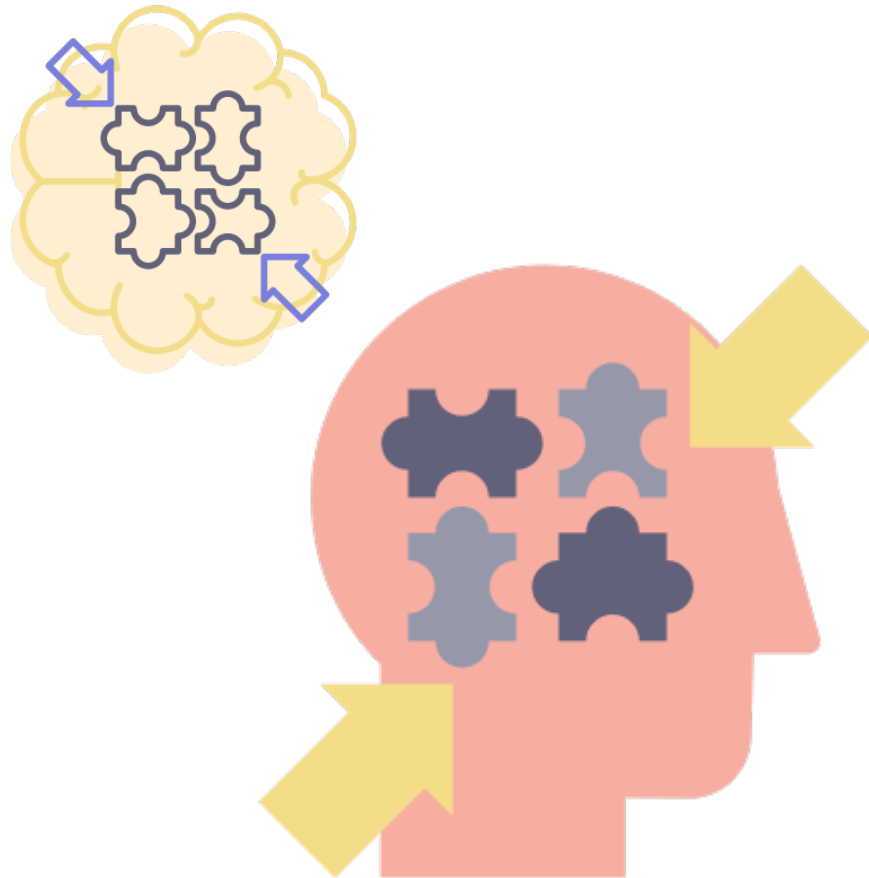
---

工作

---

---

---



## 核心价值观练习

核心价值观是指导原则和基本信念,代表着我们是谁、我们相信什么以及我们希望在世界上创造什么。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。花一些时间思考一下对你来说是什么是很重要的事情,回想一下你曾经愿意采取立场来保护你所珍视的原则的时候。

- 快速浏览下面的单词。
- 划掉不属于你的单词。
- 圈出 15-20 个您认为是您、对您重要或其他人用来描述您的词语。

丰富	保证	关怀	社区	舒适
接受	大胆的	庆祝	富有同情心	有创造力的
易接近的	真正的	名人	胜任的	可信的
负责任的	权威	专注的	竞争的	好奇的
准确性	意识到的	肯定	完全的	大胆
成就	平衡	挑战	镇静	果断
活跃的	美丽	改变	自信的	尊重
实现	属于	慈善	顺应习俗	喜悦
适应性强	仁慈	迷人	联系	民主
进步	有福的	贞洁	有意识的	可信
冒险	极乐	快乐	共识	深度
亲热	大胆的	珍惜	周到	设计
富裕的	结合	干净的	一致的	欲望
敏捷	勇敢的	清晰	贡献	决心
警觉	明亮的	聪明的	控制	坚决的
利他主义	聪明	关闭	坚信	虔诚
雄心勃勃	冷静的	教练	沈著的	奉献精神
感激的	友情	合作	合作	诚心
平易近人	坦率	舒服的	协调	灵巧
清晰表达	有能力的	承诺	勇气	尊严
果敢的	小心	沟通	有礼貌	勤勉

## 核心价值观练习 (继续)

直接的	卓越	流动	愛交際的	灵感
洞察力	激动	流利程度	接地的	启发
纪律	兴奋	集中目光	成长	正直
发现	权宜	宽容	指导	智力
审慎	专家	刚毅	幸福	强度
多样性	探索	幸运	和谐	亲密感
主导的	富有表现力	促进	康复	直觉
梦	精美的	坦率	健康	有创意
驱动	奢侈	自由	衷心	投资
责任	外向	新鲜的	有帮助	振奋精神
动态的	极好	友好的	英雄主义	喜悦
渴望的	促进	节俭	神圣	明智的
誠摯的	公平的	实现了	诚实	正义
简单的	信仰	乐趣	荣誉	親切的
有效的	名气	英勇	希望	知识
高效率的	家庭	赌	熱情好客	领导力
优雅的	魅力	慷慨	谦逊的	学习
同理心	时尚	温和的	幽默	遗产
赋能	无所畏惧	真誠的	富有想象力	解放
鼓励	女性的	给予	影响	自由
赋予	凶猛	魅力四射	公正	光
持久	喜慶的	全球的	改进	无限
能量	忠誠	辉煌的	独立的	活泼的
享受	凶猛的	善良	勤劳的	逻辑性的
开导	穩固的	治理	影响	长寿
注册	健康	优美的	匠心精神	迷人的
款待	固定	和藹的	创新的	有愛心的
热情	天赋	感激的	好問的	忠诚的
平等	灵活的	感谢	富有洞察力的	发光的

## 核心价值观练习 (继续)

神奇的	令人发指的	积极主动的	解决	共享的
雄伟的	热情	专业的	足智多谋的	明智的
管理	爱国主义	进步的	尊敬的	重要的
男性的	平静的	繁荣的	负责任的	安静
精通	洞察力	自豪的	克制	愚蠢的
成熟	完美	提供	结果	简易
有意义的	活泼的	谨慎	尊敬	真诚
柔顺的	毅力	准时	富有的	熟练的
温和的	执着的	纯度	正义的	坚实的
优点	有说服力	目的	浪漫的	孤独
一丝不苟的	慈善事业	有目的的	根深蒂固的	火花
小心的	虔诚	质量	神圣	速度
模型	玩	探索	牺牲	热情饱满的
谦虚的	令人愉快的	安静的	安全的	心灵的
推动力	乐趣	发光	圣人般的	自发的
动机	沉着	现实主义者	乐天的	胆量
神秘的	抛光	原因	满意的	稳定
培育	受欢迎的	合理的	分数	地位
服从的	积极的	接受性	安全	隐身
善于观察的	强效的	认出	自我控制	刺激
开放	强大的	娱乐	自力更生	战略的
心胸开阔的	实际的	精制的	无私	力量
思想开明的	务实的	反思的	灵敏度	结构
乐观的	精确	豪华的	官能的	成功
奢侈的	准备好了	轻松的	感官的	支持
守秩序的	在场	可靠的	宁静	支持的
有组织的	保存	宗教的	服务	优越
原始的	胜出	韧性	已安顿	当然
稀奇古怪的	私人的	坚决	性感	惊喜

## 核心价值观练习 (继续)

甜美的	整齐的	镇定自若	远见	智慧
同情	宽容	统一	必不可少的	机智
协同作用	感动	独特的	有生气的	想知道
系统	传统的	势不可挡	易受伤害的	_____
团队合作	宁静	紧迫性	紧迫性	_____
节制	超越	有用	温暖的	_____
韧性	转变	勇气	警惕	_____
温柔	珍藏	有价值	财富	_____
感恩	胜利	种类	健康	_____
彻底	相信	充满活力	有益的	_____
周到	值得信赖	胜利	任性	_____
节约	真实	精力	愿意的	_____
令人兴奋的	体谅	美德	获胜	_____

列出您在前几页中圈出的 15-20 个单词：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## 核心价值观练习 (继续)

1. 现在看看这些单词。删除重复/相似的单词, 保留最强的单词。
2. 有没有哪个词代表了您渴望成为的/拥有的, 但它对您来说并不容易实现?如果是这样, 那么也许这只是一个愿望/梦想, 而不是真正的核心价值, 请删除这些词。
3. 任何这些词是您所是的/正在做的为了实现其他目标?如果是, 请在这些词之间画一条线。
4. 圈出任何一个非常能描述您小时候的词语 (如您记忆中的或其他人告诉您的):6-10 岁。

现在在下面写下 5-7 个留在您列表中的单词, 或者在回答上述问题后最吸引您的单词。

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

最强大的价值观有一个动词和形容词.....所以它们听起来可能像“勇敢地沟通”或“真正的乐观”。现在创建 3 个让您感觉强大的核心价值观短语。

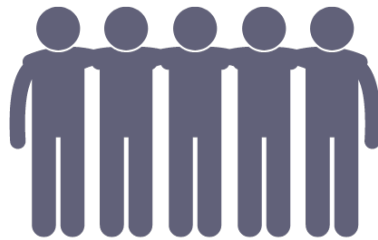
_____	_____
_____	_____

## 进一步迈向发现

你的为什么你的为什么是关于你是谁陈述。你就是你自己，无论您做什么或您去哪里。你的为什么适用于你生活的各个方面，而不仅仅是你的工作。这个练习可以帮助你开始说出你的为什么。

## 为什么你的朋友是你的朋友？

找到你的为什么可能是一个挑战。然而，你的朋友可以是您寻求发现它的很棒的资源。您所需要做的就是与他们交谈。这不仅是一项有趣的练习，而且还可以为您提供一些对您最亲近的关系的宝贵见解。



1

列出您的三到五个最亲近的朋友。这些是你无条件信任和爱的人；你可以在凌晨 3 点遇到困境时给他打电话的人，你愿意走遍世界去帮助他的人。即使你不经常和他们说话，他们也总是陪在你身边的朋友，就像你总是陪在他们身边一样。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 为什么是朋友练习 (继续)

2

面对面是理想的选择,但如果为了节省时间您需要打电话,就打电话。

沉默是这里的关键。尽量不要打断或“填补空白”,以减少谈话中的尴尬感。只要他们需要,就让他们安静地坐着思考这个问题。

问那些人:“你们为什么和我做朋友?”起初,他们可能不明白这个问题。他们可能会带着非常困惑的表情说:“你什么意思?我们永远都是好朋友。这是一个奇怪的问题。”接下来,给他们一些背景信息。告诉他们这是您为了更多地了解自己而进行的练习,如果他们可以与您一起回答这个问题,将会非常有帮助。

再次问这个问题:“你为什么是我的朋友?”这次他们会给你这样的答案:“你很聪明、忠诚、善良、有趣。”所有这些事情都是事实。告诉他们:“好!你已经成功定义了‘朋友’这个词,但你为什么要和我做朋友呢?”

这对你们俩来说可能都有点不舒服,因为很少有人真正坐下来谈论他们友谊的深刻原则。请记住,您的感觉来自边缘脑,它与语言无关,因此您的朋友很难将他们对您深厚的人际关系的感受转化为语言。

3

听他们会一直说这样的话:“我不知道。这是一个非常难的问题。”就让他们继续说吧。保持安静,继续听,最重要的是,让他们继续努力寻找合适的词语。可能感觉他们在兜圈子,但只要继续听。最终,他们会做出转变并开始谈论自己。

他们会开始说类似的话

“我觉得...”

“你让我感到...”

“当我在你身边时,我感觉.....”

当他们描述自己以及他们与您在一起时的感受时,您可能会感受到与此人的情感联系。您可能会发现自己的手臂起鸡皮疙瘩,甚至流泪。当你经历一些事情感觉是对的时,这种情况通常会发生。

## 为什么是朋友练习 (继续)

### 4

厘清由于您以前可能从未与您的朋友进行过此类对话,因此请利用您对他们分享的内容的好奇心来提出更多问题以厘清他们的含义。这是一个例子:

**朋友:**“有你在身边我感觉很好。我觉得无论我做什么,你都会接受我。”

**你:**“当你说‘感觉良好’时,你的意思是什么?”

**朋友:**“我不知道。我想我感觉很平静。我觉得无论我有多大压力,当我和你坐下来时,我都会感觉更放松。”

**你:**“所以无论你有多大的压力,当你和我在一起的时候,你就会忘记烦恼吗?”

**朋友:**“不完全是。我觉得我的担忧并不像我们开始谈论它们时所想象的那么严重。”

**你:**“所以我帮助你正确看待事情。”

**朋友:**“正是!然后我就感觉平静多了。”

一旦你清楚地理解了朋友的意思,就清楚做好笔记。



## 为什么是朋友练习 (继续)

5

比较当您比较与不同朋友的谈话记录时, 您会开始注意到您的朋友对您都有类似的评价。选取这些关键字或短语并在下面列出。

例如: 我最好的朋友说我.....

1. 正确看待事物
2. 帮助让事情变得更清楚
3. 帮助他们看到整体情况



一旦你发现你拥有的东西是你的朋友无法从其他人那里得到的, 你就更向前一步清楚地表达你的为什么以及什么是你自然会做且能在世界上留下自己的印记。

我的朋友用来形容我的关键词和短语...

---

---

---

