

The Power of Two

- **宗旨：**透過遊戲，提升個人能量層次及行動頻率，提高工作績效。
- **對象：**真正有決心，有意願提升自己，創造自己的人。
- **遊戲規章：**
 - (1) 行動之 The Power of Two ~ 每日力行談或接觸兩個人，並記錄。
 - (2) 修練之 The Power of Two ~ 每日睡前先行靜坐 10 分鐘後，靜思、反視，並完成記錄。
 - (3) 每週須將記錄表給召集人簽證及討論。
- **競賽模式：**召集人(黃金董事)參考運用
- **得分標準：**參照工作日誌
- **實施內容：**

行動 The Power of Two

1. 認識了新朋友
2. 暖身 (尚未跟他談過 USANA 的人)
3. 約人及跟進 (含到會場、聽營養課)
4. 幫下線做 A B C (一對一)
5. 零售產品 (零售單一對象，1 分)
6. 推薦

修練 The Power of Two

1. 想兩件發生在我生命中值得感恩的事，請帶著感恩的情緒，默語感恩那人、事、物！
2. 今天有哪兩件好事情發生？為甚麼會發生？
3. 今天有負面的人、事、物發生嗎？找出支持它變成正面的理由。
4. 今天我執行了哪兩項沾沾自喜的建構式溝通？
5. 透過想像，真實的對明天會遇到的每一「人、事、物」表達無限的感謝、支持與認同，並在相遇時親口表達！
6. 列出五項個人強項及自認須提升的強項(評量如附件)
 - 個人強項 ① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____ ⑤ _____
 - 待強化的強項 ① _____ ② _____ ③ _____
 - 我今天執行了哪兩項強項？我是怎麼做的？
 - 我今天刻意執行，提升了待提升的哪一項強項？
7. 運動是提升個人能量的極佳方式(爬山、散步最好)，也是解決困頓、失眠、情緒的有效方法。我會每天花 30 分鐘執行！

基礎作業

(一) 夢想與渴望

我在 USANA 成功了, 它能幫助我完成哪些心中的渴望? (10 項以上)

- 1、 _____
- 2、 _____
- 3、 _____
- 4、 _____
- 5、 _____
- 6、 _____
- 7、 _____
- 8、 _____
- 9、 _____
- 10、 _____

(二) 價值與意義

透過 USANA 的成功, 我能實踐心中哪些更高的價值與意義?

- 1、 _____
- 2、 _____
- 3、 _____
- 4、 _____
- 5、 _____
- 6、 _____

(三) 指認與召喚

- 我擁有無有限創造的潛能, 我擁有圓滿人生所需的所有工具~~~
只要我指認與召喚!
- 我是我所是(I am) !

例如:

我是最有人緣的! 我每天面帶微笑, 我愛人人; 人人愛我!

我是最有信心的! 凡事都在我的信心、信任下如願的催化!

我是最有計畫的! 我快樂的完成我的年、月、週、日計畫!

我是最有行動力的! 我每天快樂的依計畫行動!

我是溝通天才! 我是聆聽甚於表達的高手!

請照上例完成我的指認與召喚 (為了避免忘了我的俱足, 我會每天至少指認與召喚一次)。

請寫下至少 6 項自我指認與召喚 (可隨個人需求做階段性調整):

- 1、 _____
- 2、 _____
- 3、 _____
- 4、 _____
- 5、 _____
- 6、 _____
- 7、 _____
- 8、 _____

工作日誌

_____年____月____日

執行項目	得分	備註(簡單記錄)
行動 The Power of Two		
1. 認識新朋友 (1分)		
2. 暖身(尚未跟他談過 USANA 的人) (1分)		
3. 約人及跟進(含到會場、聽營養課) (1分)		
4. 幫下線做 A B C (一對一) (1分)		
5. 零售產品(零售單一對象) (1分)		
6. 3 BC 加入 (3分)		
7. 1 BC 加入 (2分)		
修練 The Power of Two (找一個不受干擾處,靜坐十分鐘後,反思下列事項)		
1. 想兩件今天值得感恩的事。 (1分)		
2. 想今天有哪兩件好事發生? 為什麼會發生? (1分)		
3. 今天有負面的事情發生嗎? 想出它的正面理由! (1分)		
4. 今天我執行了哪兩項建構式的溝通? (1分)		
5. 我發揮我的哪兩項強項? 我怎麼做到的? (1分)		
6. 我指認! 我召喚! (1分)		
7. 透過想像, 真實的對明天會遇到的每一「人、事、物」 表達無限的感謝、支持與認同~ 並在相遇時親口表達! (1分)		
8. 我會每天花 30 鐘執行戶外運動! (1分)		
心得日記:	積分:	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
召集人簽名: _____		

情緒 ABC

圖解：



• 信念造成情緒，非事件造成情緒 •

※關於個人強項：

正向心理學之父美國心理學會會長馬丁·賽格利曼，綜合全世界每一個文化都推崇的 24 個性格強項，並展開了正向心理學的教學與科學的追蹤，研究發現：當我們能好好發揮自己的強項，就能提升自己的生活滿意度。

建議先完成附錄的個人強項測驗(完整問卷：在 www.authentichappiness.org 網站可看到)，然後把排名最高分的前 5 項標示出來，好好的在工作、生活中發揮。同時把自覺在現階段最需加強的強項也標示出 3 項，在未來的日子裡有意識的練習提升。

• 我的前五名強項：

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

• 自覺待強化的強項：

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

參考資料：第五項修練—天下出版社、邁向圓滿—天下出版社、客觀性聽析—源頭出版社