

# 自我身體檢查表

年 月 日

系統名稱	生理症狀
呼吸系統	<input type="checkbox"/> 鼻子過敏 <input type="checkbox"/> 鼻竇炎 <input type="checkbox"/> 感冒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 喉嚨痛 <input type="checkbox"/> 流鼻涕 <input type="checkbox"/> 多痰 <input type="checkbox"/> 鼻塞 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 慢性鼻炎 <input type="checkbox"/> 打鼾 <input type="checkbox"/> 聲音障礙 <input type="checkbox"/> 口腔鼻咽癌 <input type="checkbox"/> 咽喉炎 <input type="checkbox"/> 肺氣腫 <input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎……等
免疫系統	<input type="checkbox"/> 皮膚易淤血 <input type="checkbox"/> 久病不癒 <input type="checkbox"/> 紅斑性狼瘡 <input type="checkbox"/> 白血球過多 <input type="checkbox"/> 良性瘤 <input type="checkbox"/> 扁平疣 <input type="checkbox"/> 扁桃腺炎 <input type="checkbox"/> 皮膚過敏 <input type="checkbox"/> 雞眼……等
循環系統	<input type="checkbox"/> 血液循環不良 <input type="checkbox"/> 抽筋 <input type="checkbox"/> 手腳冰冷 <input type="checkbox"/> 手腳酸麻 <input type="checkbox"/> 貧血 <input type="checkbox"/> 血管硬化 <input type="checkbox"/> 動脈硬化 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 低血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 膽固醇過高 <input type="checkbox"/> 高血脂 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 皮下出血 <input type="checkbox"/> 靜脈曲張……等
內分泌系統	<input type="checkbox"/> 經期不順或太長 <input type="checkbox"/> 經痛 <input type="checkbox"/> 腰酸背痛 <input type="checkbox"/> 情緒不安 <input type="checkbox"/> 發育不良 <input type="checkbox"/> 操勞過多 <input type="checkbox"/> 容易疲倦 <input type="checkbox"/> 腿抽筋 <input type="checkbox"/> 肌肉萎縮 <input type="checkbox"/> 甲狀腺腫大 <input type="checkbox"/> 甲狀腺亢進 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 甲狀腺引起的肥胖症或消瘦症 <input type="checkbox"/> 內分泌失調……等。
消化系統	<input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 打嗝 <input type="checkbox"/> 腹脹 <input type="checkbox"/> 食慾不振 <input type="checkbox"/> 消化不良 <input type="checkbox"/> 胃酸過多 <input type="checkbox"/> 胃腸脹氣 <input type="checkbox"/> 火氣大 <input type="checkbox"/> 口乾舌燥 <input type="checkbox"/> 口苦口臭 <input type="checkbox"/> 米黃舌苔 <input type="checkbox"/> 胃潰瘍 <input type="checkbox"/> 慢性盲腸炎 <input type="checkbox"/> 胃出血 <input type="checkbox"/> 慢性胃炎 <input type="checkbox"/> 十二指腸潰瘍 <input type="checkbox"/> B 型肝炎 <input type="checkbox"/> 慢性肝炎 <input type="checkbox"/> 肝硬化 <input type="checkbox"/> 肝功能不良 <input type="checkbox"/> 膽結石 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 痔瘡 <input type="checkbox"/> 慢性腸炎 <input type="checkbox"/> 脂肪肝……等
神經系統	<input type="checkbox"/> 偏頭痛 <input type="checkbox"/> 焦慮 <input type="checkbox"/> 健忘 <input type="checkbox"/> 失眠 <input type="checkbox"/> 手腳麻 <input type="checkbox"/> 精神病 <input type="checkbox"/> 神經痛 <input type="checkbox"/> 帕金森症 <input type="checkbox"/> 腦神經衰弱 <input type="checkbox"/> 失智症 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 坐骨神經痛 <input type="checkbox"/> 尾椎酸痛 <input type="checkbox"/> 頸椎酸痛……等
新陳代謝系統	<input type="checkbox"/> 血脂過高 <input type="checkbox"/> 體重過高 <input type="checkbox"/> 尿酸過高 <input type="checkbox"/> 痛風 <input type="checkbox"/> 血糖不穩 <input type="checkbox"/> 脂肪瘤 <input type="checkbox"/> 息肉 <input type="checkbox"/> 皮膚與嘴唇較黑 <input type="checkbox"/> 皮膚色素增加……等
關節系統	<input type="checkbox"/> 關節酸痛 <input type="checkbox"/> 退化性或風濕性關節炎 <input type="checkbox"/> 運動扭傷 <input type="checkbox"/> 腰酸背痛 <input type="checkbox"/> 關節無力 <input type="checkbox"/> 骨質疏鬆症 <input type="checkbox"/> 痛風 <input type="checkbox"/> 骨刺 <input type="checkbox"/> 風濕痛 <input type="checkbox"/> 網球肘 <input type="checkbox"/> 肩胛骨酸痛 <input type="checkbox"/> 五十肩 <input type="checkbox"/> 韌帶受傷……等
皮膚系統	<input type="checkbox"/> 黑斑 <input type="checkbox"/> 雀斑 <input type="checkbox"/> 青春痘 <input type="checkbox"/> 皮膚無光澤缺乏彈性 <input type="checkbox"/> 皮膚癢 <input type="checkbox"/> 脫髮 <input type="checkbox"/> 富貴手 <input type="checkbox"/> 溼疹 <input type="checkbox"/> 皮膚病 <input type="checkbox"/> 老人斑 <input type="checkbox"/> 粉刺 <input type="checkbox"/> 牛皮癬 <input type="checkbox"/> 妊娠紋 <input type="checkbox"/> 紅癬 <input type="checkbox"/> 汗斑 <input type="checkbox"/> 水痘……等
感覺系統	<input type="checkbox"/> 近視 <input type="checkbox"/> 遠視 <input type="checkbox"/> 亂視 <input type="checkbox"/> 老花眼 <input type="checkbox"/> 青光眼 <input type="checkbox"/> 白內障 <input type="checkbox"/> 眼睛怕光 <input type="checkbox"/> 角膜炎 <input type="checkbox"/> 眼球發黃 <input type="checkbox"/> 眼睛會癢 <input type="checkbox"/> 眼睛各種障礙 <input type="checkbox"/> 耳鳴 <input type="checkbox"/> 中耳炎 <input type="checkbox"/> 頭暈……等
生殖系統	<input type="checkbox"/> 性功能衰退 <input type="checkbox"/> 性生活不協調 <input type="checkbox"/> 陰道潰瘍 <input type="checkbox"/> 子宮炎 <input type="checkbox"/> 子宮瘤 <input type="checkbox"/> 卵巢囊腫 <input type="checkbox"/> 卵巢炎 <input type="checkbox"/> 性冷感 <input type="checkbox"/> 陽萎 <input type="checkbox"/> 攝護腺腫大 <input type="checkbox"/> 更年期障礙、婦女病……等
泌尿系統	<input type="checkbox"/> 尿失禁 <input type="checkbox"/> 排尿疼痛 <input type="checkbox"/> 浮腫 <input type="checkbox"/> 血尿 <input type="checkbox"/> 頻尿 <input type="checkbox"/> 遺尿 <input type="checkbox"/> 膀胱無力 <input type="checkbox"/> 腎腫痛 <input type="checkbox"/> 腎臟病 <input type="checkbox"/> 腎結石 <input type="checkbox"/> 膀胱結石 <input type="checkbox"/> 膀胱炎 <input type="checkbox"/> 腎功能衰退 <input type="checkbox"/> 尿蛋白 <input type="checkbox"/> 尿毒症……等

# 目標工作表

附件(一)

承諾 + 目標 = 結果

發展出實現目標的強烈慾望，並持之以恆，直到達到目標為止。

只要有了目標，就會完成許多非常重要的事情，

- 1) 目標能使夢想成真。
- 2) 目標能引領您實現最終的結果。
- 3) 目標是衡量進度的標準。

※先填寫「建立夢想工作表」

我對財務自由的承諾和目標是：

- 90 天後的收入目標（選一個選項）  
 每月 5,000 元    每月 10,000 元    每月 30,000 元    每月 50,000 元以上
- 2~3 年後的收入目標（選一個選項）  
 每月 100,000 元    每月 300,000 元    每月 600,000 元    每月 1,000,000 元以上
- 您有甚麼理由以達成以上的目標？您計劃在 3~10 年內實現哪些夢想和願望？\_\_\_\_\_

• 建立非常成功的 USANA 事業後，您的生活會有哪些不同？（具體一些的目標與承諾）

請記住，目標就像靶子。如果沒有打中，只要重新瞄準即可。

我（我們）的承諾：

1. 每週工作\_\_\_\_\_小時。
2. 每週嘗試接觸\_\_\_\_\_個舊朋友。
3. 每月最少發展\_\_\_\_\_名新會員。
4. 每月至少發展\_\_\_\_\_名新朋友。
5. 學習如何進行有效展示產品。
6. 與我的上線最少合作 13 個月。
7. 製作一組圖片（我的夢想）的拼貼畫，並把它們和此工作表一起貼在我每天都能看到的地方。  
我知道我的工作者上線只是我的教練，他們不能替我建立我的事業。  
我的成功將取決於我的努力和學習程度。

我的姓名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_ 簽名 \_\_\_\_\_

推薦人姓名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_ 簽名 \_\_\_\_\_

## 目 標 設 定

我知道，我的人生是透過我的思、言、行推移串連而成的，這些思、言、行也是透過我的選擇而發生的，而不選擇也是一種選擇，如果你願意主控選擇，那麼恭喜您！改變就要發生了，但要改變甚麼呢？那就必須深入檢視，才能發現，才能修正，才能改變，分分秒秒的檢視是一種察覺的功夫，每日的檢視是一種反省的功夫，每週的檢視可能就涉及目標的設定與檢視。

## 目 標 設 定

如果目標達成了，我們恭喜您，您內在的神也為您雀躍！

如果沒有達成，那麼也恭喜您，它提供了讓您發現問題的機會！

讓我們深層的檢視修正，再瞄準就好了！

自我檢查深度五問：

我為何沒達成目標，是因為\_\_\_\_\_

（承上因）為什麼會\_\_\_\_\_

是因為\_\_\_\_\_

為什麼會\_\_\_\_\_

是因為\_\_\_\_\_

為什麼會\_\_\_\_\_

是因為\_\_\_\_\_

直到您找到真正的原因，再將此原因在下周修正，請真誠的面對自己，只有真誠的面對自己，才能改變自己，讓我們透過這份事業找到我們的修正點，讓人生更臻完美。



## 自我檢視·落實所知檢視表

附件(四)

1. 你是否詳細閱讀「如何開始」及公司的創業資料 ( )
2. 你是否參加了自動訂貨 ( )
3. 你是否閱讀了「隱藏的奇蹟」( )
4. 你是否完成近期及 2-3 年的目標規劃 ( )
5. 你是否完成列名單，並準備不斷的增加 ( )
6. 你是否知道如何訂貨及填寫表格 ( )
7. 你是否購買了溝通本及輔銷工具 ( )
8. 你是否擁有一張屬於自己的名片，及傳真機 ( )
9. 你是否能獨立講述溝通本 ( )
10. 你是否能講述「如何開始」( )
11. 你是否漸進選購了系統建議的書單 ( )
12. 你是否聽過了家庭式訓練會(四張紙) ( )
13. 你是否完成了四張紙的筆記 ( )
14. 你是否落實客服 1-4-7 組織及 1-2-4 的模式 ( )
15. 你是否了解香港產品訂貨流程 ( )
16. 你是否聽過了系統發行的 CD
  - ( ) 創業說明會－健康與自由 ( ) 如何開始 ( ) 如何跟進 ( ) 從接觸到締結
  - ( ) 如何邀約 ( ) 產品專業
  - ( ) 如何成功經營 USANA ( ) ABC 法則
  - ( ) 網路傳銷的價值與趨勢 ( ) 產品與見證
17. 你是否每日花 30 分鐘選讀下列書籍某些章節
  - (1) 《讓營養素成為治病丹》－台灣麥克（紙上診所系列）
  - (2) 《行動中的百萬富翁》－世茂出版社
  - (3) 《你還在看西醫嗎？》
  - (4) 《富爸爸商學院》
  - (5) 《卡內基溝通與人際關係》－龍齡出版社
  - (6) 《喜悅之道》－生命潛能出版社
  - (7) 《管道的故事》
  - (8) 《思考致富》－拿破崙希爾