



創業幸福力 校準手冊

給正在努力創業、經營品牌與斜槓人生的你

覺察 × 轉念 × 行動



HAPPINESS
POWER
幸福力學院

莎拉 Sarah 的心裡話

你是真的迷路了， 還是太久沒有停下來？

很多人以為，只要足夠努力，人生自然就會越來越好。
我也曾經這麼相信。

白天，我是一家上市公司的高階主管，負責組織管理、財務規劃與做出各項決策。
晚上與假日，我投入在自己的斜槓創業裡。
那段時間的我，不停學習、不停探索、不停往前衝。

但後來我發現，很多時候我其實不是在前進，
而是在焦慮裡不斷地用力。
我以為自己缺的是能力，後來才知道，
我真正缺的是停下來校準自己的勇氣。
而這份手冊，希望能陪伴著你，重新看見自己。
因為我相信：幸福是一種可以練習的能力。

Sarah

幸福力學院共同創辦人



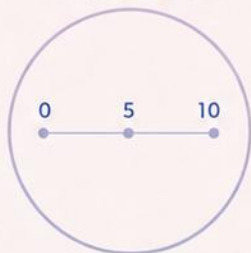
HAPPINESS
POWER
幸福力學院

現在的你， 幸福力有幾分？

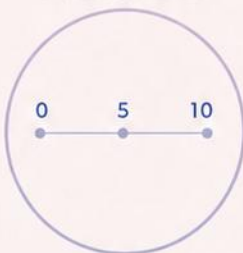


請依照目前的狀態，為以下八個面向打分（0-10分）

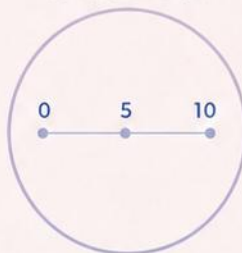
工作成就感



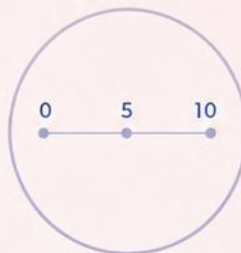
財務安全感



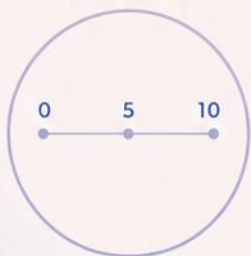
情緒穩定度



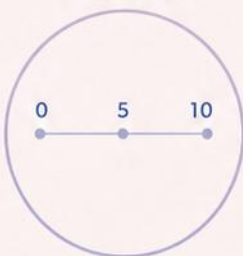
身體能量



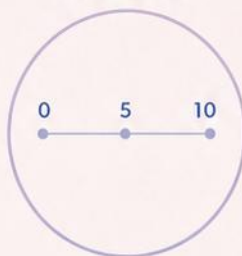
家庭關係



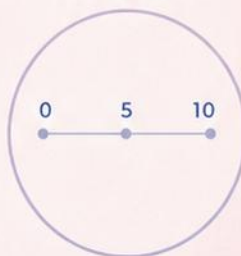
人際關係



自我價值



人生方向



◆ — 總分區 —

- 65以下
- 66-80
- 81以上

【校準提醒】

- 65分以下：
你可能已經累很久了
- 66-80分：
你正在前進，但仍有一些需要調整的地方
- 81分以上：
請持續維持你的幸福力

STEP 1 覺察

先看見，才能開始改變。



都是訊號。
不是問題。



HAPPINESS
POWER
幸福力學院

情緒與身體訊號

最近最常出現的情緒

- 焦慮
- 憤怒
- 迷惘
- 無力
- 疲憊

身體訊號

- 頭痛
- 睡不好
- 肩頸痠痛
- 疲勞
- 注意力下降

最近讓我感到最耗能的一件事是：

最近身體最緊繃的位置在哪裡？

它可能正在提醒我什麼？



STEP 2 轉念

不是改變世界，而是改變你看待世界的方式。

“你害怕的，真的是失敗嗎？”

如果這件事情失敗了，
我最害怕的是：

再問自己一次：
這件事情真的會發生嗎？





重新設計你的人生劇本

現在



一年後



三年後



五年後

你想成為什麼樣的人？

你想過什麼樣的生活？

你希望每天醒來時的感受是什麼？



HAPPINESS
POWER
幸福力學院



STEP 3 行動

微小改變，才能長久。



靜心



閱讀



運動



感恩



整理



情緒紀錄

今天開始，只選一件事。



HAPPINESS
POWER
幸福力學院



你的能量流向哪裡？

找回你的能量球

讓我充電的事情

讓我耗能的事情

未來七天行動承諾

我願意增加：_____

我願意減少：_____



HAPPINESS
POWER
幸福力學院

給努力創業的你

如果你願意看到這裡，

我想告訴你：

創業從來不只是賺錢這件事。

更多時候，它其實是一段認識自己的旅程。

你會看見自己的恐懼、焦慮、匱乏感，
也會慢慢看見自己的勇氣、天賦與價值。

幸福力學院相信

透過

覺察 × 轉念 × 行動

每個人都能培養屬於自己的幸福「超」「鈔」能力

「超」能力：天賦潛能、同理心、適應力、創造力

「鈔」能力：解決問題能力、財務安全感、資源掌控能力

願你在追求夢想的路上，
不只是成功，還能活成自己喜歡的樣子。

方向對了，努力才有意義；內在穩了，人生才走得長久。



HAPPINESS
POWER
幸福力學院

幸福力校準社群邀請

你不是一個人而努力。


幸福力學院正在陪伴一群創業家與斜槓創業者，
透過
覺察 × 轉念 × 行動
建立自己的幸福系統。

如果你希望持續收到：

- ✓ 幸福力文章
- ✓ 創業校準練習
- ✓ 創業家故事
- ✓ 陪跑計畫資訊

歡迎加入我們。

【幸福力學院官網】

 <https://www.happiness-power.com/>

【幸福力學院官方Line@】



願你在追求夢想的路上，
不只是成功，
還能活成自己喜歡的樣子。

 方向對了，努力才有意義；內在穩了，人生才走得長久。