

PERMA 35 格生命畫布提問與指標（傑西哥個人版本）

五大幸福元素 七大生命主軸	P 正向情緒 喜悅感恩 平靜	E 全心投入 心流 專注	R 正向人際 深度連結 互信	M 意義感 利他 超越自我	A 成就感 達標 自我肯定
01 生命職志 (生命目的)	[提問] 脫下頭銜後，我能享受這份簡單的自由嗎？ [指標] 是否克服快樂適應與比較陷阱	[提問] 退休後，我是否找到一件事，讓我做到捨不得停下來？ [指標] 是否找到有心流的職志或活動	(不需為了交際而工作)	[提問] 退休後，我希望能為這個世界留下什麼樣的溫暖故事？ [指標] 每年完成的超越自我利他計畫	[提問] 退休後，做什麼事讓我感到有成就？ [指標] 從完成的計畫中找到自我成就
02 理財生活 (資產配置)	[提問] 低耗能理財是否讓我能把心力保留給真正快樂正向的事物？ [指標] 盯盤的時間減至多少時間？	[提問] 我是否投入於規劃時間桶，專注地將資金配置在當下最該體驗計畫上？ [指標] 三大時間桶裡，多了哪些新增的項目	[提問] 我是否透過分享或捐贈，認識了志同道合的夥伴？ [指標] 和多少慈善團體或個人建立關係	[提問] 哪一次的及時行善，讓我覺得錢花得最有意義？ [指標] 說出那個讓你覺得最有意義的慈善活動	[提問] 我的生活是否透過雙桶計畫維持可持續性？ [指標] 成功執行雙桶計畫的提領機制，順利將預定的現金提領出金。
03 飲食運動 (健康維護)	[提問] 是否我的飲食選擇與日常鍛鍊讓我感到正向愉悅？ [指標] 建立一套專屬的健康儀式，並在當中體驗到身體無負擔的平靜與多巴胺分泌的暢快感。	[提問] 我是否在某項運動中（如羽球、皮拉提斯），實現了心流狀態？ [指標] 穩定投入一項具備技術深度的運動，並在該運動中體驗到全神貫注	[提問] 我是否擁有一群能一起流汗、互相督促的健康夥伴，讓運動成為我生命中高品質的社交來源？ [指標] 深度參與一個具備正向支持的運動社群	(不需賦予運動過度沉重的意義)	[提問] 是否在某項運動中獲得自我突破？ [指標] 達成該項運動具體的健康里程碑

五大幸福元素 七大生命主軸	P 正向情緒 喜悅感恩 平靜	E 全心投入 心流 專注	R 正向人際 深度連結 互信	M 意義感 利他 超越自我	A 成就感 達標 自我肯定
04 旅遊體驗 (交換體驗)	[提問] 是否持續創造新的體驗記憶與產生正向回饋？ [指標] 每年旅遊體驗清單與正向回饋項目	[提問] 是否透過旅遊建立觀察者的品味？ [指標] 寫下旅遊利用觀察者的五感投入產生了什麼感動？	[提問] 是否與同行者（伴侶、家人或摯友）共同創造回憶或修復了關係？ [指標] 每年和誰創造了那些回憶或修復了哪些關係？	（不賦予旅遊過度沉重的意義，放鬆就好）	（放下收集打卡的證明自己過得很好的包袱）
05 反思療癒 (本我重塑)	[提問] 我是否與過去和解？是否持續感恩？ [指標] 和解與感恩頻率	[提問] 我是否能全神貫注地召喚成人自我，而不被過去的生命腳本自動導航？ [指標] 計算近期喚醒成人自我的次數。	[提問] 是否能建立「我好，你也好」的正向關係？ [指標] 透過「我好，你也好」修復多少你想改變的關係？	[提問] 修復關係與自我和解的過程是否為你帶來人生新的意義？ [指標] 察覺到你擺脫了哪些舊的自我，產生哪些全新自我的想法	（找到成人自我或修復關係就是成就）
06 學習成長 (成長學習)	[提問] 我有抱持成長心態嗎？ [指標] 察覺自我的心態是否屬成長心態	[提問] 我是否在某個感興趣的知識領域，達到了忘記時間流逝的深度心流狀態？ [指標] 說出該知識領域	[提問] 我是否有一些學習上的雙向導師關係嗎？ [指標] 近期有雙向導師關係的數量	[提問] 透過費曼學習法主動的輸出，是否擴張了我對學習意義的理解？ [指標] 你從那些學習與輸出中，發現新的學習意義？	[提問] 我是否成功跨越了舒適圈，產生突破瓶頸的學習成就感？ [指標] 成功利用新科技突破學習瓶頸或跨入新領域學習的數量

50 歲後，當自己生命執行長的七堂課

五大幸福元素 七大生命主軸	P 正向情緒 喜悅感恩 平靜	E 全心投入 心流 專注	R 正向人際 深度連結 互信	M 意義感 利他 超越自我	A 成就感 達標 自我肯定
07 社交連結 (深度關係)	[提問] 我是否透過了防守、進攻與興趣團體三合一的人際關係，產生正向情緒？ [指標] 舉出哪一段關係讓你產生正向情緒。	[提問] 我是否在哪一段進攻或價值人際關係，進入全然放鬆的心流嗎？ [指標] 舉出哪一段關係讓你產生自然放鬆的心流。	[提問] 我建立了幾段互信正向的人際關係呢？ [指標] 正向人際關係的實現數量	[提問] 在上述的價值人際關係中，那些讓我覺得產生新的人生意義？ [指標] 舉出哪一段關係讓你產生新的人生意義。	[提問] 在上述的價值人際關係中，哪些是我主動策展，讓我覺得很有成就？ [指標] 舉出哪一段主動策展關係讓你覺得產生成就感。

(使用說明：請針對有文字的區塊進行自我提問與指標設計與盤點。標示為留白的區塊，代表傑西哥覺得不需要強求的部分，你可以毫無壓力、心安理得地跳過它！其他你自己覺得想跳過的格子，也可依自己實際情況跳過，不必被限制。)