人生設計行動計畫表

四個問題 × 30 天知行合一實驗｜Money is life｜理財就是理生活｜moneyislife.tw

第一步：用四個問題寫下你的原則

1. 我最想守住的三件事是什麼？

原則要先有內容。先寫下真的在意的事，之後的取捨才有依據。

寫法提示：例：家人固定吃晚餐、每週兩次運動、不靠加班換收入。

2. 我不願意再用什麼來交換？

底線比目標更能保護生活。寫下來，才不會在忙的時候一再讓步。

寫法提示：例：不再用健康換收入、不再用長期焦慮換短期報酬。

3. 為了守住這些，我願意付出什麼代價？

沒有代價的原則撐不久。先講清楚要放掉什麼，原則才站得住。

寫法提示：例：收入成長慢一點、拒絕某些邀約、生活費上限訂死。

4. 十年後，我希望自己是什麼樣的人？

把方向寫成一個具體的人，而不是一個數字，決策時比較好對照。

寫法提示：例：身體還能走長路、有兩三個能說真話的朋友、工作可以自己安排。

第二步：把答案濃縮成五到七條原則

- 我重視_____，所以我會固定_____。
- 我不再用_____交換_____。
- 遇到_____的時候，我先_____，再決定。
- 我願意接受_____，來換到_____。

- 每個月我會檢查一次_____，確認生活沒有偏掉。

第三步：30 天實驗

週次	重點	這週要做的事	週末回顧
第 1 週	縮小到不會失敗	從原則中挑一條，設計一個五分鐘內就能完成的動作，每天做。	做到幾天？哪一天沒做到，當時卡在哪裡？
第 2 週	固定時間與地點	幫這個動作綁一個固定時間（例如晚餐後）與固定地點，不再靠當下決心。	固定之後有比較容易嗎？時間點需要換嗎？
第 3 週	用在金錢決定上	把同一條原則套到一筆實際的金錢決定：一筆支出、一次加減碼或一次定期定額。	當下有沒有想例外？是什麼理由讓你想例外？
第 4 週	留下或改小	回頭看整個月：做得到的原則留下，做不到的就把它改小一半，再跑一輪。	哪一條原則要留、要改、要刪？下一個月要測哪一條？

每日紀錄表（30 天）

日期	今天的最小行動做了嗎	遇到的阻力	明天要調整的一件事

本表整理生活與金錢的思考框架，不構成個別投資或醫療建議。完整說明：moneyislife.tw/articles/design-a-free-life-with-personal-philosophy