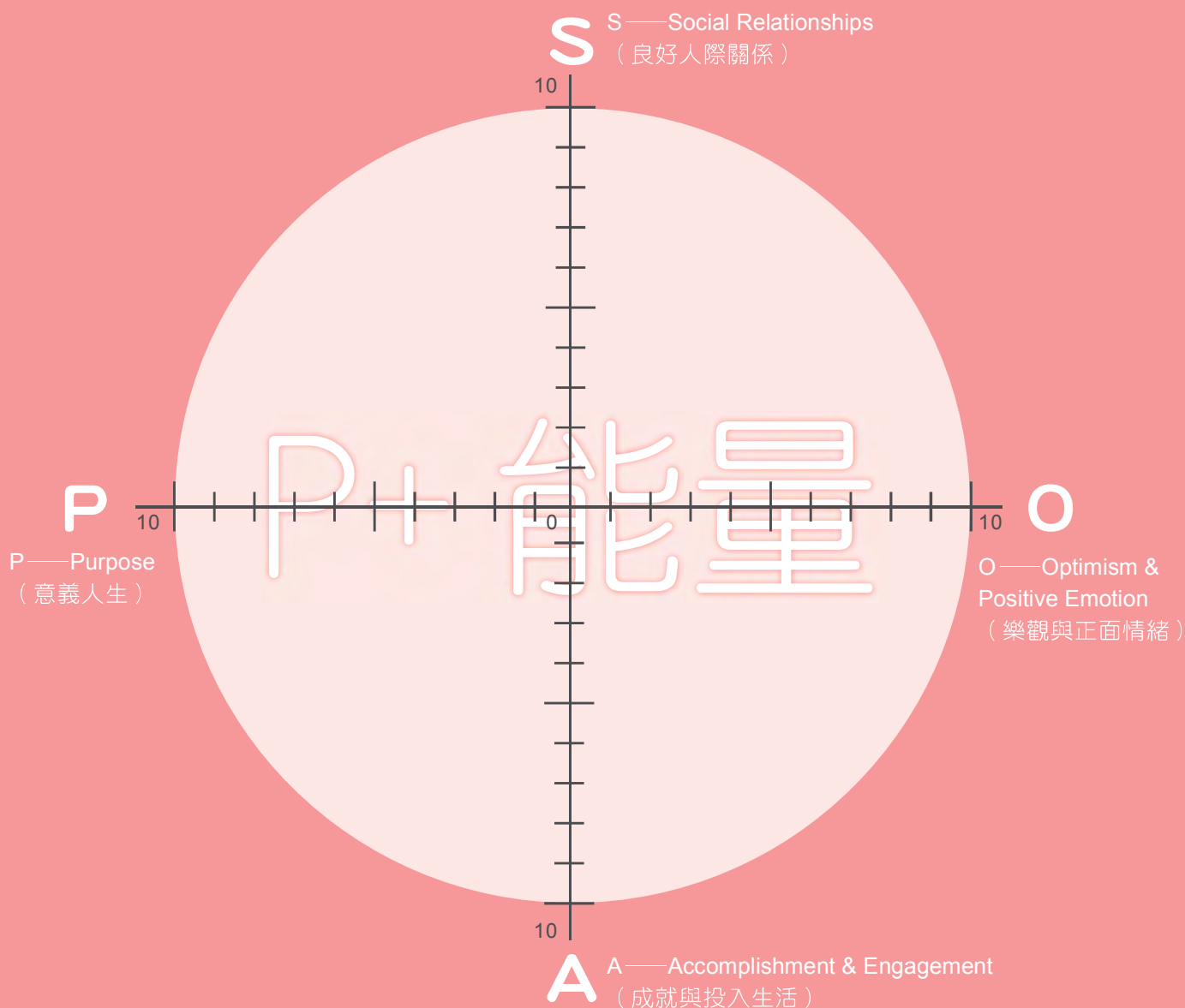


## 「P+ 能量的約定」工作紙

- 1 請檢視 S.O.A.P. 四大範疇，以「X」標示自己現時的水平（0 分代表最弱；10 分代表最強），然後把各點以直線相連。
- 2 以「O」標示期望達到的水平（0 分代表最弱；10 分代表最強），然後把各點以直線相連。
- 3 兩個範圍面積的相差顯示期望改善的幅度。



我承諾在未來的時間裡，加強發揮 SOAP 四大元素，使自己邁向更豐盛的人生。

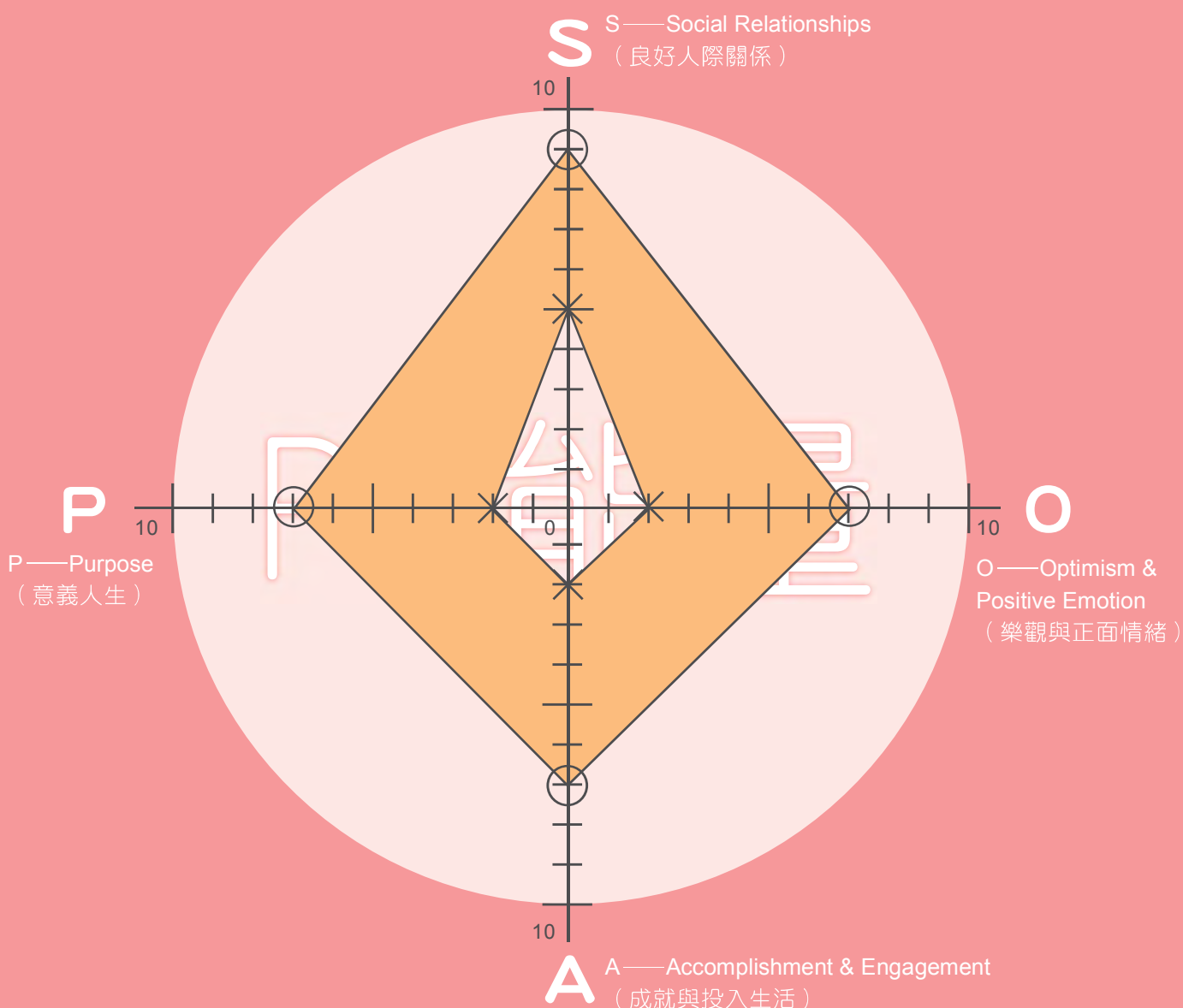
姓名：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

## 「P+ 能量的約定」工作紙

- 1 請檢視 S.O.A.P. 四大範疇，以「X」標示自己現時的水平（0 分代表最弱；10 分代表最強），然後把各點以直線相連。
- 2 以「O」標示期望達到的水平（0 分代表最弱；10 分代表最強），然後把各點以直線相連。
- 3 兩個範圍面積的相差顯示期望改善的幅度。



我承諾在未來的時間裡，加強發揮 SOAP 四大元素，使自己邁向更豐盛的人生。

姓名：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

## 「快樂 VS 幸福」工作紙

討論分別能夠令人感到「快樂」及「幸福」的事，填在下圖內。

快樂

怎樣才會感到幸福？

幸福

怎樣才會感到快樂？

快樂和幸福有沒有分別？