

## 業務鳥事多

- 迷路，開車到懸崖，想著兒倒車。為了省錢，不要導航因為車子貴
- 撞車，罰單
- 著便宜Hotel 為了省錢，隔壁的聲響
- 從LA開到Las Vegas 大沙漠遇到暴風雨
- 冬天下雪，車子窗戶結冰，車子在融雪的打滑，緊張萬分



陳詩慧 波段旅程



YouTube

陳詩慧 波段旅程

# 五. 培養業務力的關鍵好習慣

## 心態習慣

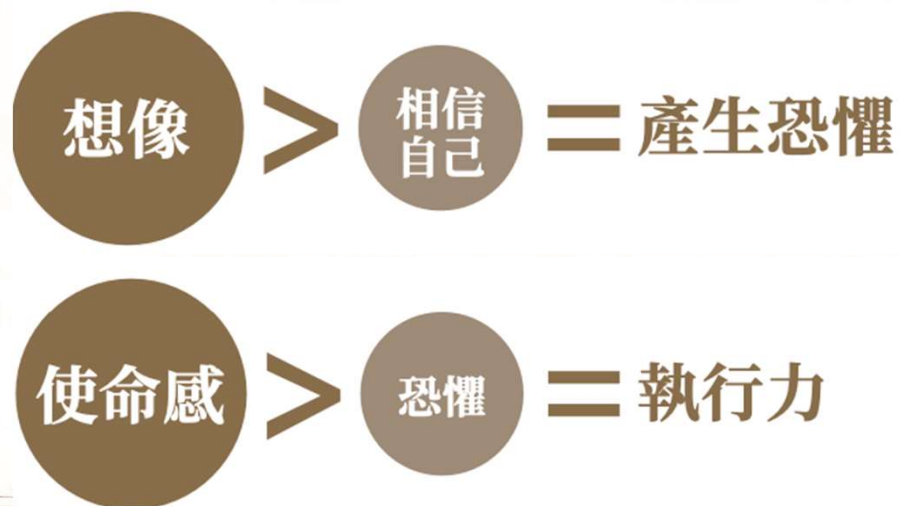
### 面對難題的五大心法



## 五. 培養業務力的關鍵好習慣

### 思考習慣

#### 扭轉思維的兩種思考方式



# 挑戰坐雲霄飛車，高處往下跳

想像比較恐怖  
去做了，原來  
沒有那麼難



陳詩慧 波段旅程

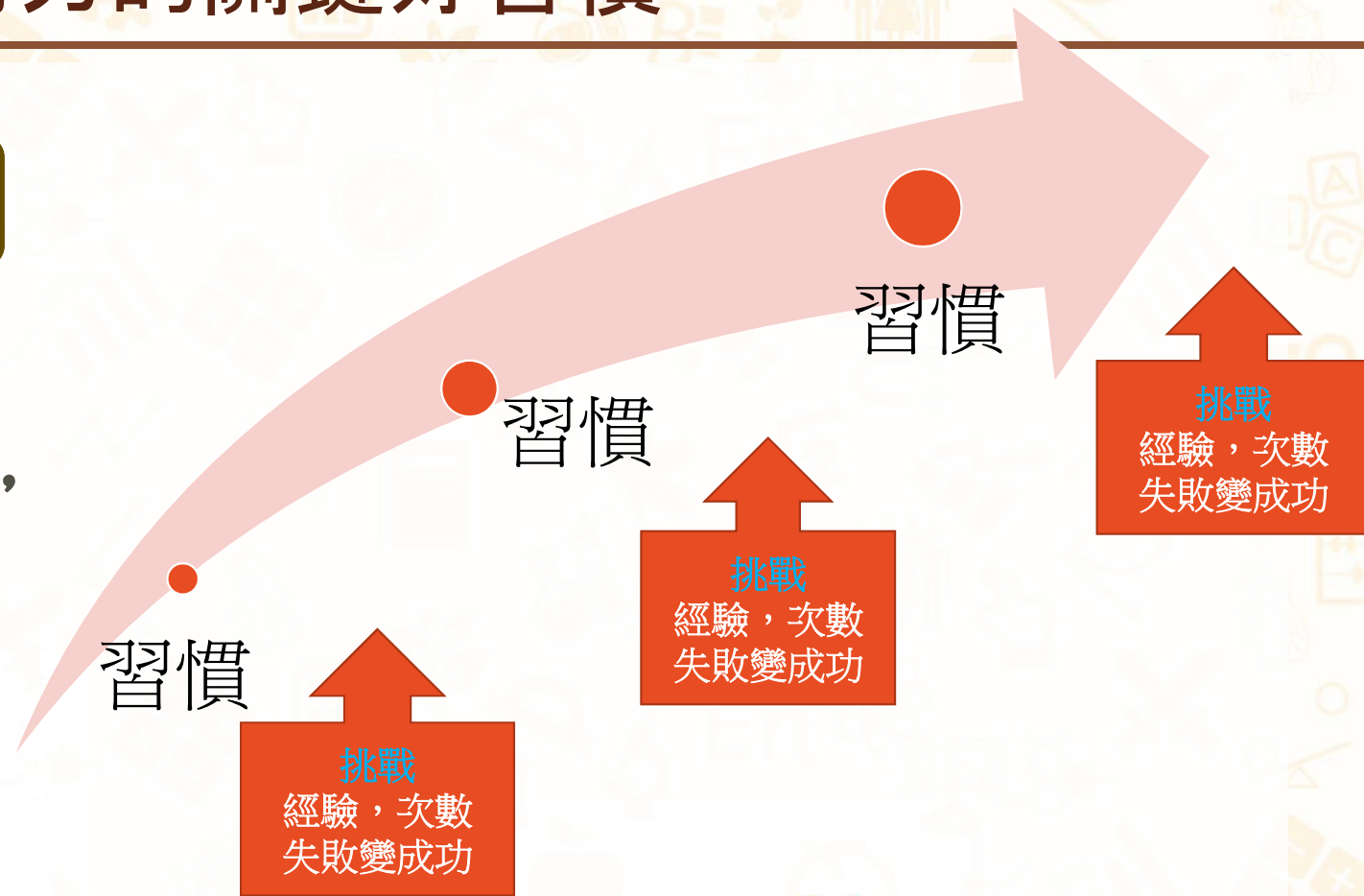


YouTube 陳詩慧 波段旅程

# 五. 培養業務力的關鍵好習慣

挑戰習慣

脫離舒適圈，  
找到**甜甜圈**



陳詩慧 波段旅程

YouTube 陳詩慧 波段旅程

## 2011清華EMBA 投資自己是最好的投資

- 全國個案分析比賽冠軍照。事做了很多哈佛個案分析練習。**2012**年代表清華大學**EMBA**參加兩岸十校商管聯盟高峰會個案競賽勇奪雙冠軍。



陳詩慧 波段旅程



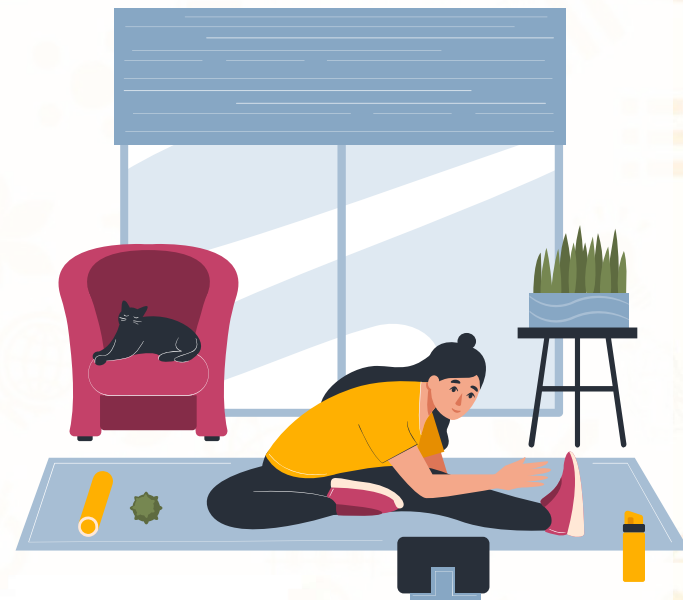
 YouTube 陳詩慧 波段旅程

## 五. 培養業務力的關鍵好習慣

### 健身習慣

維持鍛鍊身體，是自信的基底

- 透過運動和自己好好共處
- 身體的消耗，可以卸下心裡承載的壓力



# 最討厭跑步，卻去學跑步 馬拉松願望2023年完成

踏入跑步的故事：因為一位學姊，看到她美麗的身影想跟他學跑步，沒想到他告訴我得了癌症，原本想陪伴她，不會跑步的我先報名了馬拉松，沒想到，她沒有被病魔打倒，每一次化療後持續運動。看到她堅毅的眼神持續跑步，騎腳踏車環道。18次的化療後，醫生告訴她痊癒了，可以過正常的生活

身體肉體的折磨，  
結合冥想，心靈  
提升到與領悟出  
新境界與，反省  
今天發生的事



陳詩慧 波段旅程





# 日本富士山跑馬：堅持下去 過程比結果重要



<https://www.youtube.com/watch?v=Umt1C1cq42o>



陳詩慧 波段旅程



YouTube 陳詩慧 波段旅程

# 高爾夫球慢，專注力，與自己比賽的運動



陳詩慧 波段旅程



YouTube 陳詩慧 波段旅程

## 五. 培養業務力的關鍵好習慣

### 休息習慣

懂的放鬆，讓自己蓄滿電

- 真正有智慧的人都是休息高手
- 一邊睡覺一邊補充能量



任何事都像是迴力鏢，  
擲出去的必然回來；

利他的力量就是如此，  
幫助別人就是幫助自己



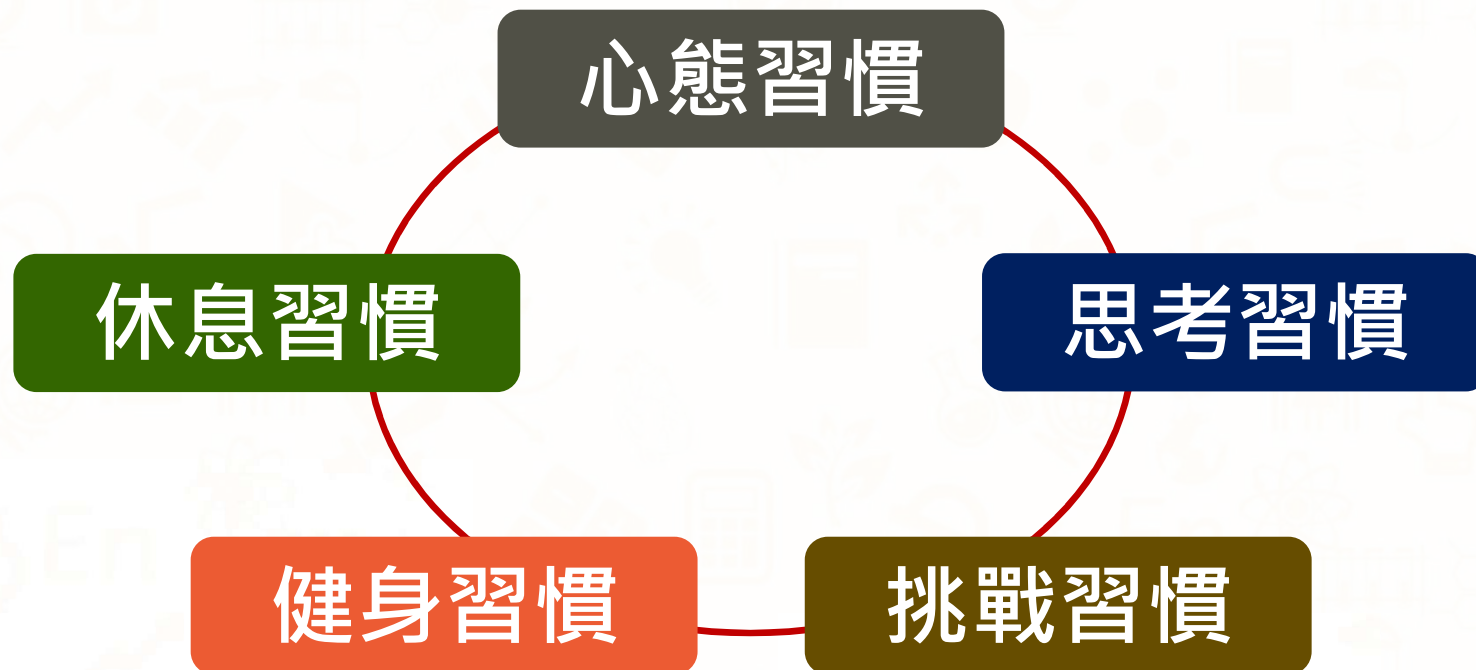
陳詩慧 波段旅程



YouTube 陳詩慧 波段旅程

# 六. 培養業務力的關鍵好習慣

## 2. 培養業務力的關鍵好習慣



## 七. 結語：樹立個人Charisma

年輕時：

雞的翅膀是用來烤的，老鷹的翅膀是用來飛的

現在：

相互提攜，互為貴人





謝謝收看

陳詩慧-波段旅程