

你是一個懂娛樂，卻不懂真正快樂的人嗎？

➤ 你符合以下的描述嗎？

1. 心中有很多計畫想做，但**遲遲沒有動手**
2. 內心有許多**焦慮**、對自己越來越**沒有信心**
3. 為了不讓自己多想，利用許多娛樂**轉移注意力**
4. 發現自己越來越**難專心**，拿自己沒辦法
5. 容易一頭熱，但很快又**放棄**，做什麼都差不多
6. 對生活失去盼望，對任何事都**提不起勁**

只要符合其中一項，這門課就是為你設計的～

無法心想事成，是因為……

能力太好，被**無聊**綁架

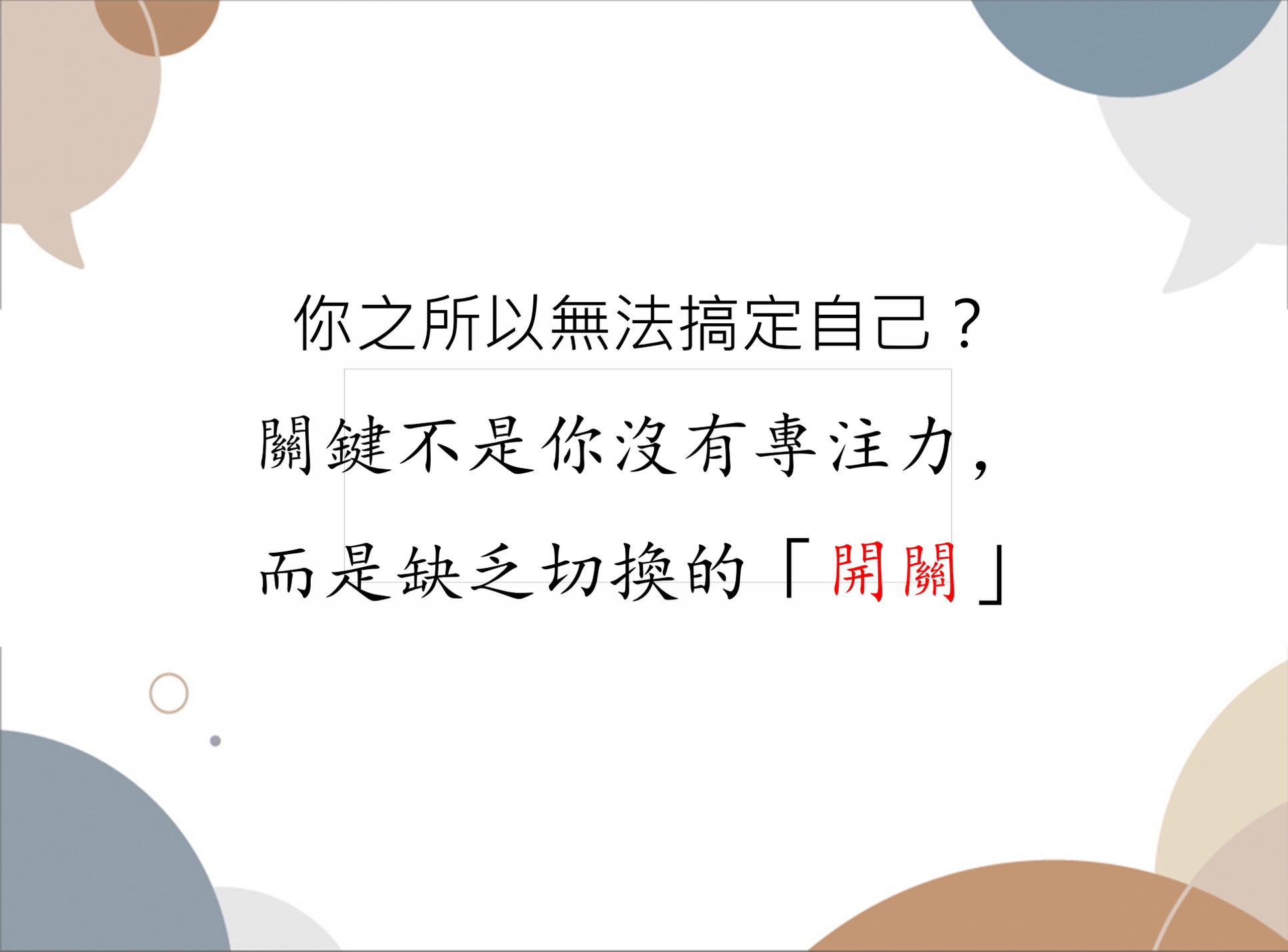
能力不足，被**焦慮**淹沒

無論是能力太好或不足，你心中……

你不是不想做，你只是想要多一點掌控感

拖延和分心只是手段，

你真正要的是對生活和事情的「掌控感」。



你之所以無法搞定自己？

關鍵不是你沒有專注力，
而是缺乏切換的「開關」

課程能幫助你

設計自己的人生遊戲

提高生活滿意度

一步步找回自己的掌控感