

理想生活設計 (模板)

人生如一天生活的縮影，而一天由睡眠、生活、工作所組成

Aa Title	☰ 各項指標	☰ 2019年	☰ 2020年	☰ 2021年	☰ 2022年	☰ Property	☰ Property 1
睡眠 (3)	總分						
Untitled	睡眠品質						
Untitled	睡眠長度 (睡飽)						
Untitled	睡眠環境 (床、房間、整潔)						
生活 (9)	總分						
Untitled	興趣(斜槓)						
Untitled	朋友						
Untitled	家人						
Untitled							
Untitled	另一半 (寂寞)						
Untitled	健康 (運動飲食)						
Untitled	留白時間 (休息)						
Untitled	旅行						
Untitled	持續學習						
Untitled	理財						
工作(6)	總分						
Untitled	成就感						
Untitled	薪水福利						
Untitled	人際關係						
Untitled	加班時數						
Untitled	壓力(業績、精神)						
Untitled	熱情						

Aa Title	≡ 各項指標	≡ 2019年	≡ 2020年	≡ 2021年	≡ 2022年	≡ Property	≡ Property 1
結論總分							
Untitled							
Untitled							

每項指標：1~5分（痛苦、不好、普通、喜歡、超愛）