

卓越生命雙週刊
Excel Your Life Newsletter:
July 24 2009

讓你提升你自己的生命而發行的電郵雙週刊...

Content:

- I. From the eDesk of Keith To
- II. Bi-Weekly Cut & Paste: 拋棄番茄醬
- III. Keith's Point of View: 我們情願麻煩！
- IV. You Can Attend: 註冊企業教練資格課程
- V. My Personal Development Tips: **Top 5 Ways to Support Others**
- VI. Subscribe to our "Quote for Your Soul" Service
- VII. My Free Resources for You
- VIII. Recent Posting of "Ideas & Thoughts of Keith To"
- IX. Tell a Friend

I. From the eDesk of Keith To

Hi and welcome again.

1. 越來越覺得，沒有什麼真的好寫的，就不寫好了；這份雙週刊已經不知不覺中變成了月刊！但我又覺得沒有什麼大不了的，只要好看就得了！
2. 只想走捷徑：很多朋友經常只是想著捷徑，卻忘記了基本功夫，結果最後還是原地踏步，因為他們還未找到要走的捷徑！
3. 您是否很介意人家怎樣看你？如果是的話，今

期 [Weekly Cut & Paste](#) 的文章 – [拋棄番茄醬](#)，
就很適合你再三閱讀了。

[Keith To](#)

Explore. Exceed & Excel

www.keithto.com

II. Bi-Weekly Cut & Paste: 拋棄番茄醬

文：Unknown

同桌的朋友們都覺得義大利麵就該淋上番茄醬，
你卻堅持要遍撒胡椒鹽才好吃。

「你真奇怪，和我們都不一樣。」

朋友們的言語讓你感到一陣輕微的反胃，一陣小小的消化不良。

其實關於食物，不過是各人品嘗各人的滋味，
大多數人喜愛的口味並不等於每個人都會喜愛的口味。

本來嘛，是誰規定義大利麵一定要淋上番茄醬？

這個世界哪裡有誰可以規定誰？而同樣的一件事，
你的想法與做法又何必和大多數人的想法與做法一樣？

不必害怕自己和別人不一樣，因為你本來就和別人不一樣。

畢竟在品嚐「你的」義大利麵的是「你的」牙齒和舌頭。

畢竟在感覺「你的」經驗的是「你的」才智與心

靈。

沒有任何人可以代替你的感受，因此也沒有任何人有權利對你下判斷。

所以就大大方方地在你的盤子裡撒下半瓶的胡椒鹽又怎樣？

這是你的義大利麵。

這也是你的人生。

III. Keith's Point of View: 我們情願麻煩！

今天收到了一位朋友送來的一盒台灣乳酪蛋糕，包裝上的幾句話，實在挺有意思：**我們情願麻煩！**

為什麼情願麻煩？雖然**堅持是麻煩的**，但**堅持過後，擔心就不用了**。

更多人能情願麻煩，不是很多難題—自己的、他人的、大眾的，都能解決了嗎？！

Keith To © 2009

Explore. Exceed & Excel

Ideas & Thoughts of Keith To: www.keithto.ws

IV. You Can Attend: 國際認可: 註冊企業教練資格課程

小弟最為推薦、最為喜愛的教練課程！

既可學到真正的教練技術，又可獲得全球通行的認可資格，更可申請政府的**持續進修基金**。

今時今日，作為或希望成為管理人員的朋友，不懂教練技術，未免太脫節了吧！

要學就要選擇最原創、最歷史悠久、最國際認可、最不斷更新的課程，當然也就是**[註冊企業教練課程](#)**。

開課：8月12日

查詢：2788-5026 李小姐

主辦：香港生產力促進局

更多詳情：www.Coachager.com

V. My Personal Development Tips: Top 5 Ways to Support Others

by Keith To © 2009

Being a coach, we do not give advises, we do not provide answers, we do not give clients solutions or suggestions. Then how can coaches help their clients? **We support them!**

Here are my top 5 ways to support my clients. The same can be done for your family, friends and colleagues.

1. **I listen.** People want to be listened but we seldom really listen. I don't care what I think. My only concern is what they said.

2. **I ask questions.** I ask questions to draw out their ideas & wisdom. Everybody is intelligent about their own issues and do not want to be

treated as an idiot. People know the answers if we ask the right questions.

3. **I believe.** I believe that they are telling me the truth. Are you supporting someone when you suspect them lying to you?

4. **I challenge them.** I challenge them not out of suspicion. I challenge to encourage them to put forth their best.

5. **I encourage them to take care of themselves.** Taking care of others is not supporting. This creates dependence. It is everybody's duty to take care of themselves. I help them to assess their needs. Then, they take care of their own needs.

#####

This article is written by [Keith To](#), Authorized RCC Instructor of the [Worldwide Association of Business Coaches](#). Keith works with successful people and helps them to achieve even more in their lives, their careers and their businesses.

[VI. Free Quote for Your Soul - Kick-start Your Day with a Great Quote](#)

Quote for Your Soul is a great free service from www.keithto.com. The service is absolutely Free. Everyday you receive a great quote of great people from me through email. The quotes are inspiring and energizing.

Subscribe simply by sending a blank email to quote4soul-subscribe@yahogroups.com. You will be glad to do so.

VII. My Free Resources for You:

[Ideas & Thoughts of Keith To](#)：如果你有興趣了解我的看法，或想每隔數天就能收到我的有關NLP，催眠，專業教練，輔引學的文章，不妨到www.keithto.ws一看，你更可發一空白電郵至keithto-subscribe@googlegroups.com，當我加進新文章時，你即可以電郵立即收到。

[Weekly Pic. for Your Mind](#)：本人另一最新免費服務，當你登記以後，每週你將收到有趣圖片一幅，她或許能給你一點洞悉！登記請發空白電郵至：
weeklypic-subscribe@yahogroups.com。

VIII. Recent Posting of Ideas & Thoughts of Keith To

所有想法也是極端的！

早兩天的NLP課程中，小弟又再次提出了另一個非常極端的理念－所有想法也是極端的！

沒有任何一個想法及信念是真正的中度的，所有也是極端的！

由於它們是極端的，那就提供了改進的空間；凡是極端的，就有空間修正，世事何曾是絕對。

舉例來說，『我不能夠做到』這個想法是極端的，它全抹殺了『我能夠做到』的可能性；反過來說，『我能夠做到』這個想法也是極端的，它全抹殺了『我不能夠做到』的可能性。

什麼是極端？最盡處，盡頭也，後面再沒有什麼了，當相對的可能性全都被抹殺了，那後面就再沒有什麼了！

可能你會說，剛才舉的兩個例，根本本身就是極端，能來一個好像不太極端的例子，我就相信；既然如此，就再來一個吧：『我有可能做到』看起來應該不太極端，但這個想法也是極端的，它全抹殺了『我無可能做到』的可能性，那會不極端？！

那很簡單，『我有可能做到，亦有可能做不到』應該不會是極端吧！對不起，它也是極端的，它全抹殺了『我肯定能做到』及『我肯定不能做到』的可能性，又焉能不極端？！

可能有朋友會說：『我有可能做到』不是已包括了『我肯定能做到』了嗎？『我有可能做不到』不是已包括了『我肯定不能做到』了嗎？當然不包括，試想想，當你的醫生對你說：『你有可能會死』包括了『你肯定會死』嗎？

不論甚麼想法也是極端，並不代表它們不好，又或是不正確，只是它們抹殺了其他的可能性，而被抹殺的，也並不一定比它們好或正確，只是它們所忽略的，正是我們能改進想法的空間！

一個平面看來不是極端，另一平面來看就是極端，畢竟世界是立體的！

後記：可能還會有朋友說：『我有可能做到，或者我肯定能做到，又或者有可能做不到，又又或

者我肯定不能做到』應該不會再是極端吧？不用我多說，這個精神分裂的想法，本身就是一個極端吧！

© 2009 by Keith To (Posted on Jul 22 2009)

Go to www.keithto.ws to see all my other articles! Or you can send a blank email to keithto-subscribe@googlegroups.com to receive my new articles whenever they are available.

IX. Tell a Friend

Please kindly help us by introducing your friends to our newsletter by a simple 3-steps procedure.

1. Tell your friend about this free newsletter. You can forward this email to them.
2. Ask him/her to register by sending a blank email to excelcentre-subscribe@yahogroups.com.
3. Then, please email me with his/her email address at keithto@keithto.com.

To thank for your help, we have arranged a free gift for you. After you help us to refer a friend to our newsletter, you will get a **Free Ebook, As a Man Thinketh**. This is a fantastic book written by James Allen nearly 100 years ago.

The teachings in this book had influenced so many contemporary writers like **Norman Vincent Peale, Denis Waitley and Tony**

Robbins. It is difficult to find this book in bookshops nowadays, You can get it free by just introducing one friend to our newsletter.

Keith To

Explore, Exceed, & Excel

www.keithto.com

[請轉寄本雙週刊電郵給你的家人及朋友，他們
肯定會感謝你對他的支持]

[如果本雙週刊是你的朋友轉寄給你的，你只需
發一空白電郵至：

excelcentre-subscribe@yahogroups.com，

即能為自己訂閱]