

「嶄新的我」 -- 影響圈 (啦啦隊)

獲得親朋好友的支持，是御糖有術進行過程中必要的環節。請選擇對您有影響力，支持您的目標，以及您不時會尋求協助的人，成為您的啦啦隊，他們可以在您面臨和對抗挑戰的時刻，扮演同理、傾聽的重要功能，幫助您成功達陣。以下這幾點，是您在挑選啦啦隊員時可以考量的性質和角色：

啦啦隊員的角色

- 積極傾聽
- 為您指引方向
- 策畫協調
- 不隨意下評斷
- 會為您打氣
- 讓您保持坦誠
- 有判斷力
- 能為您發聲
- 運動夥伴

您的影響圈：擴大啦啦隊的範圍，加入您的同事、遠親、甚至點頭之交。他們都可以形成您「嶄新的我」的支持系統。

姓名	關係	性質 或 角色
御糖有術 團隊	生活型態支持夥伴	協助者/導師
御糖有術 同儕團體	支持團體	支持系統
家人		
朋友		
同事		