



The Reality of the Arena: Why Entrepreneurship is Not for Everyone

Society loves to glorify the destination of the self-made founder, but it rarely talks about the reality of the journey. The truth is, entrepreneurship is not for everyone. It requires a level of psychological endurance that goes far beyond simply having a good business idea.

In my years of supporting start-up entrepreneurs, I have observed that most founders will inevitably encounter a set of highly isolating, yet rarely discussed, systemic challenges. If you are a young entrepreneur entering this space, you must be prepared for the realities of the arena.

The Untalked-About Realities of Business

1. The "Revenue vs. Wealth" Illusion

When an entrepreneur experiences early growth but has not yet built a sustainable foundation for scale, they are often heavily scrutinized by peers and competitors. Even among their supporters, the outside world frequently confuses revenue with wealth. They see the early success and rising profile, assuming it equates to personal riches. In financial circles, this is known as the "High Cash Flow / Zero Liquidity" stage. What the public does not see is the massive structural overhead, the payroll, the rent, and the debt repayments. Many founders find themselves forced to generate massive top-line revenue simply to service bottom-line survival costs—feeding the machine so it doesn't collapse on those who depend on it.

2. The Legacy Debt Anchor

Business is cyclical; nothing goes well forever. Following a market downturn, founders often find themselves running on a treadmill just to service the ghosts of the past. They work at

maximum capacity today not to build a nest egg for tomorrow, but to pay off the obligations of yesterday. The psychological reward of "getting ahead" is replaced by the exhausting relief of simply "not going under."

3. The Burden of the Ecosystem

A founder is the engine that keeps an entire ecosystem running. You carry the financial weight of employees, corporate partners, and family members. If a standard employee burns out, they can quit, downsize, and rest. A business owner cannot simply "stop." The pressure to keep running is absolute because the collateral damage of stopping is too high.

The Inner Framework for Endurance

To survive these pressures without breaking, founders must develop profound self-compassion and mental discipline. You must understand that being a business owner is inherently difficult, and you should take pride in having the courage to step into the arena.

When the pressure peaks, mastering your internal landscape is your only true leverage:

- **Mindfulness of the Present:** Anchor your attention on the current moment. Face the physical sensation of fear directly, allowing the raw energy in the body to rise and fade on its own without judgment. Deal with one problem at a time.
- **Accepting Impermanence (Anicca):** Remind yourself that all feelings, including terror, anxiety, and financial droughts, are temporary conditions that constantly change. Fear is often a projection of the mind rather than a solid reality.
- **Cultivating Patience and Adaptability:** Build emotional endurance. Adjust to the market thoughtfully, but never jump onto a get-rich-quick scheme out of panic.
- **Broadening Your Horizon:** If you feel stuck, step away and learn a new skill—anything that genuinely interests you. Step outside your usual network and meet new friends in completely unrelated social circles. Often, these entirely new dynamics provide the fresh perspective needed to solve complex stress and operational problems.

There will always be pain and battle scars in business. But if you can try to be a kind person, cultivate compassion toward yourself and others, and avoid becoming overly attached to the problems, the heavy burdens will eventually pass. Win or lose, the experience is deeply

rewarding—but only if you can understand the beauty of the journey, rather than being blinded by an imagined destination.

Dr. Johnny Hon

28/08/2026

競技場的現實：為什麼創業並不適合每個人

社會總是喜歡美化白手起家創辦人的最終成就，卻鮮少談論這段旅程的現實。事實上，創業並不適合每個人。它所需要的心理承受力，遠遠超過僅僅擁有一個好的商業點子。

在我支持新創企業家的這些年裡，我觀察到大多數創辦人都會不可避免地遇到一系列極度孤立、卻鮮少被討論的系統性挑戰。如果你是剛踏入這個領域的年輕創業者，你必須為競技場的現實做好準備。

鮮為人知的商業現實

1. 「營收與財富」的幻覺：當一位創業者經歷了早期成長，但尚未建立起可持續擴張的基礎時，他們往往會受到同行和競爭對手的嚴格檢視。即使在他們的支持者中，外界也經常將營收與財富混為一談。他們看到了早期的成功和不斷提升的知名度，便認為這等同於個人財富。在金融圈，這被稱為「高現金流 / 零流動性」階段。大眾看不到的是龐大的結構性開支、工資、租金和債務償還。許多創辦人發現自己被迫創造龐大的營收，僅僅是為了支付維持生存的底線成本——不斷餵養這台機器，以免它倒塌並壓垮那些依賴它的人。

2. 債務的沉重船錨：商業是有週期的；沒有什麼事情會永遠順遂。在市場低迷之後，創辦人經常發現自己像是在跑步機上奔跑，僅僅是為了償還過去的債務。他們今天全負荷運轉，不是為了明天的積蓄，而是為了償還昨天的義務。「獲得領先」的心理回報，被僅僅是「免於傾覆」那種令人筋疲力盡的解脫感所取代。

3. 生態系統的重擔：創辦人是維持整個生態系統運轉的引擎。你肩負著員工、企業合作夥伴和家庭成員的財務重擔。如果一名普通員工過度勞累，他們可以辭職、縮減開支並休息。然而，企業主不能簡單地「停止」。持續運轉的壓力是絕對的，因為停下來的附帶損害實在太大了。

建立內在的承受力框架

為了在不被壓垮的情況下撐過這些壓力，創辦人必須培養深度的自我慈悲和心智紀律。

你必須明白，身為企業主本質上就是困難的，你應該為自己擁有勇氣踏入這個競技場感到自豪。

當壓力達到頂峰時，掌控你的內在狀態是你唯一真正的籌碼：

- **專注當下的正念：** 將你的注意力錨定在當下。直接面對恐懼的身體感覺，讓體內那股原始恐懼能量自然升起並消退，而不加評判。一次只處理一個問題。
- **接受無常 (Anicca)：** 提醒自己，所有的感覺，包括恐懼、焦慮和財務枯竭，都是不斷變化的暫時狀態。恐懼往往是心智的投射，而非堅固的現實。
- **培養耐心與適應力：** 建立情緒的承受力。經過深思熟慮後對市場做出調整，但絕對不要因為恐慌而盲目投入任何快速致富的計畫。
- **拓寬視野：** 如果你感到停滯不前，退一步去學習一項新技能——任何你真正感興趣的事物。走出你平常的社交圈，在完全不相關的領域結識新朋友。通常，這些全新的互動能為你提供解決複雜壓力與營運問題所需的新視角。

商業中總會有痛苦和戰鬥的傷痕。但如果你能努力做一個善良的人，對自己和他人培養慈悲心，並避免過度執著於問題，那些沉重的負擔終將過去。無論輸贏，這段經歷都會帶來深刻的回報——前提是你能體會旅程的美好，而不是被一個想像中的終點蒙蔽了雙眼。

韓世灝博士
28/08/2026

竞技场的现实：为什么创业并不适合每个人

社会总是喜欢美化白手起家创始人的最终成就，却鲜少谈论这段旅程的现实。事实上，创业并不适合每个人。它所需要的心理承受力，远远超过仅仅拥有一个好的商业点子。

在我支持初创企业家的这些年里，我观察到大多数创始人都会不可避免地遇到一系列极度孤立、却鲜少被讨论的系统性挑战。如果你是刚踏入这个领域的年轻创业者，你必须为竞技场的现实做好准备。

鲜为人知的商业现实

1. **“营收与财富”的幻觉：** 当一位创业者经历了早期增长，但尚未建立起可持续扩张

的基础时，他们往往会受到同行和竞争对手的严格审视。即使在他们的支持者中，外界也经常将营收与财富混为一谈。他们看到了早期的成功和不断提升的知名度，便认为这等同于个人财富。在金融圈，这被称为“高现金流 / 零流动性”阶段。大众看不到的是庞大的结构性开支、工资、租金和债务偿还。许多创始人发现自己被迫创造庞大的营收，仅仅是为了支付维持生存的底线成本——不断喂养这台机器，以免它倒塌并压垮那些依赖它的人。

2. 债务的沉重船锚：商业是有周期的；没有什么事情会永远顺遂。在市场低迷之后，创始人经常发现自己像是在跑步机上奔跑，仅仅是为了偿还过去的债务。他们今天全负荷运转，不是为了明天的积蓄，而是为了偿还昨天的义务。“获得领先”的心理回报，被仅仅是“免于倾覆”那种令人筋疲力尽的解脱感所取代。

3. 生态系统的重担：创始人是维持整个生态系统运转的引擎。你肩负着员工、企业合作伙伴和家庭成员的财务重担。如果一名普通员工过度劳累，他们可以辞职、缩减开支并休息。然而，企业主不能简单地“停止”。持续运转的压力是绝对的，因为停下来的附带损害实在太大了。

建立内在的承受力框架

为了在不被压垮的情况下撑过这些压力，创始人必须培养深度的自我慈悲和心智纪律。你必须明白，身为企业主本质上就是困难的，你应该为自己有勇气踏入这个竞技场感到自豪。

当压力达到顶峰时，掌控你的内在状态是你唯一真正的筹码：

- **专注当下的正念：** 将你的注意力锚定在当下。直接面对恐惧的身体感觉，让体内那股原始恐惧能量自然升起并消退，而不加评判。一次只处理一个问题。
- **接受无常 (Anicca)：** 提醒自己，所有的感觉，包括恐惧、焦虑和财务枯竭，都是不断变化的暂时状态。恐惧往往是心智的投射，而非坚固的现实。
- **培养耐心与适应力：** 建立情绪的承受力。经过深思熟虑后对市场做出调整，但绝对不要因为恐慌而盲目投入任何快速致富的计划。
- **拓宽视野：** 如果你感到停滞不前，退一步去学习一项新技能——任何你真正感兴趣的事物。走出你平常的社交圈，在完全不相关的领域结识新朋友。通常，这些全新的互动能为你提供解决复杂压力与运营问题所需的新视角。

商业中总会有痛苦和战斗的伤痕。但如果你能努力做一个善良的人，对自己和他人培养慈悲心，并避免过度执着于问题，那些沉重的负担终将过去。无论输赢，这段经历都会带来深刻的回报——前提是你能体会旅程的美好，而不是被一个想象中的终点蒙蔽了双眼。

韩世灏博士

28/08/2026