

20231106

今天发生了什么

0910-1050 phil371

1100 ling

1500 371 class

1600-1700 math+ruim作业

1735-1840 222

1900-2100 开会

2225 喜马拉雅

今天学到了什么

要勇敢的主张自己的提议，观点

10xxxxxxx!!!!

评分栏

Stay outside comfort zone	5	
10x expected adversity	4	
Success is duty	5	
Push to extreme	4	
做别人不敢的事情	4	
高质量休息（无网）	4	
去掉干扰（音，视频，球赛，色）	4	
固定每日流程	5	
真诚，好奇待人	4	
结交众人	3	
去性化	4	
我是斯多葛主义者	4	
勇敢节制	4	
控制我能控制的	5	
坚持冥想反思	5	
坚持健身	5	
每天学习工作八小时	4	

坚持写作	4	
明确人生意义	5	
gtd	5	

改进:

只有早晨可以放歌

潜在隐患:

坚持高质量休息

尽量减少接受紧急不重要的事务