

20231113

早上起床规则不明确导致起床较慢，健身时使用ins导致迟到四十分钟

1040 回家休息吃饭

14.20 开始学习 222

1730 resume ai study

完成了intro to programming

1910 开始计划ins下一步行动和总规划

2010 开始日记

今天发生了什么

早上起床规则不明确导致起床较慢，健身时使用ins导致迟到四十分钟

1040 回家休息吃饭

14.20 开始学习 222

1730 resume ai study

完成了intro to programming

1910 开始计划ins下一步行动和总规划

完成了一半!

今天学到了什么

1. 睡前的活动很重要，决定了你清晨的状态，思绪，甚至梦中的思绪，直接影响一天，像多米诺骨牌
2. 整块时间的专注，减少每天任务的分类
3. 既要回顾原则，也要回顾目标
4. 长期目标越宏大越好
5. massive goals, massive expected effort, massive action
6. 我习惯借助突发事件（比如朋友来访）来合理化自己打破计划，要注意这一点，尽力维护自己的系统
7. 早上起床需要一个机制（习惯），防止合理化

评分栏

Stay outside comfort zone	4
10x expected adversity	4
Success is duty	4

Push to extreme	4
做别人不敢的事情	4
高质量休息（无网），电脑不进屋	3
去掉干扰（音，视频，球赛，色）	3
固定每日流程	3
真诚，好奇待人	4
向他人学习	4
去性化	4
我是斯多葛主义者	3
勇敢节制	3
控制我能控制的	4
坚持冥想反思	4
坚持健身	5
每天学习工作七小时	4
坚持写作/假装老师	4
明确人生意义，复习目标	5
gtd	5

总分：78

潜在隐患：

早晨吃饭速度太慢
早起没有机制

改进：

早起床机制：655开灯，700起床。之后默写目标，做饭，做好饭看手机
八点之前可以看看单词书

写下你的长期，短期目标

1. 晚年从政，至少省长级别，把中国改造成ai领先的超级大国
2. 研读教育学著作，把孩子培养成无私高尚的各自领域顶尖人物
3. 创立ai公司，市值超过十亿
4. 投资天津津门虎俱乐部，将津门虎打造成亚洲最强球队
5. 拥有一群志向远大的企业家政治家朋友
6. 出版作品，出版传记

7. 拿到共和国勋章