

20231115

今天发生了什么

0940-1140 完成别独自用餐

1440-1540 222 review

1540-1600找书

1620 潜在合作表, ins timetable

2000 回家

2020 捣鼓youtube设置, 取消了每日blocksite解锁的一小时

今天学到了什么

头脑和环境的极简对我很重要。

营销和推广比我想象的难, 但是我才开始, 我有信心

评分栏

Stay outside comfort zone	4
10x expected adversity	3
Success is duty	3
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	4
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	4
勇敢节制	4
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	5

明确人生意义, 复习目标	4
gtd	4

总分: 78

潜在隐患:

已解决

早上流程较慢

改进:

取消了blocksite一个小时

用微波炉解冻

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