

20231116

今天发生了什么

0910 get up
0940 brows wiki
1000 cogs review
1100 222class
1230 lunch
1400 cogs review
1530 cogs test
1730 222 hw+ling hw

今日记录

getting up will remove you tiredness

前天接了实习工作，辍学的想法加深，今天的考试和作业都摆烂了，我现在的的目标是70，只要学到有用的就停，一旦紧要但是不重要的工作堆积太多很容易造成时间表的混乱，紧要不重要的应该第一时间处理，或者尽可能减少。

评分栏

Stay outside comfort zone	3
10x expected adversity	2
Success is duty	4
Push to extreme	4
做别人不敢的事情	5
高质量休息（无网），电脑不进屋	5
去掉干扰（音，视频，球赛，色）	4
固定每日流程	2
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	3

坚持冥想反思	3
坚持健身	2
每天学习工作七小时	3
坚持写作/假装老师	4
明确人生意义, 复习目标	5
gtd	4

总分:

潜在隐患:

起床时间太晚
紧要不重要事情太多

改进:

穿着衣服睡觉
果断放弃紧急不重要事情, 冒险

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政治家朋友
6. 出版作品, 出版传记
7. 拿到共和国勋章