

20231120

今天发生了什么

0820 gym, recruitment
1000 don't eat alone 完成+ 招人
1120 学习python 12
1150 cogs pre
1230 lunch
1310 sleep
1400 piano+ recruitment
1545 python 23
1715 私域 35
1825 工作higgz
2147写日记

今天记录

简直忙炸了
还好找了两个队友组了个ubc小队
我现在在想能不能组一个uwo小队

评分栏

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

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

总分：91

潜在隐患：

早上还是有点慢

微信需求增多，要注意需要尽可能地使用番茄时间

压力增加要注意合理疏导

改进：

起床调整为7.05，做好饭再开手机

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