

20231124

今天发生了什么

0950 如何创造思维
1100 SAME
1200 社群
1220 吃饭
1420 piano
1530 higgz
1800 吃饭, 浪费时间
2000 higgz
2138 写日记

今天记录

今天白天不错, 还尝试了transcendental meditation。昨天改了机票, 改到18号出发, 一月19号回。下午效率不高, ins视频没有限制, 点外卖。

评分栏

Stay outside comfort zone	3
10x expected adversity	3
Success is duty	3
Push to extreme	3
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	3
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	4

坚持健身	5
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	4
gtd	4

总分:

潜在隐患:

自由工作时间过长

改进:

五点之后开始工作

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