

20231127

今天发生了什么

0730 起床 处理感情问题

1030 python+安排任务

1220 eat

1300 back

1320 sleep

1350 piano

1430 meditation

1530 网感

1630 吃饭聊天

1720 higgz推广策略

1900 健身

2020 higgz

2120 处理感情问题

今天记录

今天花了很多时间处理感情问题，是应该的，但是要注意之后不要说一些容易影响信任的话。今天听歌了，要注意。

评分栏

| | |
|----------------------------|---|
| Stay outside comfort zone | 4 |
| 10x expected adversity | 3 |
| 做别人不敢的事情 | 3 |
| 不用网络消遣，电脑不进屋 | 4 |
| 禁止看球，youtube，b站，听歌（除周日一小时） | 3 |
| 固定每日流程 | 3 |
| 深度工作 | 3 |
| 真诚，好奇待人 | 4 |
| 去性化 | 4 |
| 我是斯多葛主义者 | 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 |
| 睡前早起默写目标+原则 | 4 |
| gtd | 5 |

潜在隐患:

警惕明天新专辑发行规则的维护
任性对关系破坏力很大

改进:

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