**睡眠与饮食禁忌**

睡不够 被中断 被猫咪压住-> 压抑 焦虑 亢奋

熬夜 睡眠时间不规律->湿气加重 脾胃虚弱 头重嗜睡

茶/咖啡->头脑混乱 心悸 失眠

奶制品 过多的蛋白质->消化不良 大肠躁动

湿寒入体\冻饮\冻水果->水肿 脑胀 嗜睡 疲劳 畏寒

短时间饮大量的汤水->肾虚 水肿 水中毒

**祛湿大法**

睡前管好门窗

下雨时关窗，打开空调去湿，减少外出，睡前贴脚贴

换下潮湿的衣物，潮湿天气不要收衣服和被子

细嚼慢咽，红豆薏米粥，茯苓干贝粥，健脾饼，红枣淮山小米粥，八宝粥

**驱寒大法**

红枣黑糖姜汤，当归羊肉汤\粥，枸杞乌鸡\母鸡汤

减少外出，增添衣物，帽子围巾暖宝宝，电热毯，暖气

**睡眠问题可以招致的悲剧**

走在马路上，精神不好，车祸

全身水肿，头晕头痛嗜睡，癌症

精神分散，不动脑筋，放松警惕，被骗被坑甚至被拐

一整天都压抑，什么都不感兴趣，复利效应中断，计划泡汤，浪费时间

别人乘虚而入，被狠狠地计算了一把

精神错乱，行为不得体，被人看不起，断送前程

**日常**

科目一&四 市场走势分析 个股分析 天气预报 冥想 算法 跑步 洗澡 英语

冥想气息练习法：负面情绪来源的原因及解法 消灭不好的想法 加强正面的想法

**日常十诫 第二版**

不要被已经发生的错误以及无关要紧的人和事偷取了注意力

注意别人谈话的内容，需求，意图

信任 要强 褒贬 较真（两大黑洞：坚持自己是对的坚持说真话）（小六子） （晴雯）

休息喝水 三思而行 学会说不

认准自己想要什么 不用在乎别人怎么说怎么做

远离负能量传染源和有意识或无意识伤害别人的人

读题 求助(切忌信息封闭) 整理 归纳

**原则 第二版**

设定目标，时间管理

自信：自觉性 果断 坚韧 自制

尽信书不如无书 实践见真知

要么随大众 要么保持沉默

不干蠢事 不要管别人的事

看书视频都要思考 比并且注意信息来源

成为善良正直的人的前提是你有足够聪明的脑袋和财富来保护自己

鸟尽弓藏 兔死狗烹-只跟值得的人全力以赴

永远不要与那些跟自己价值观有对立观点的人有多余的联系

不要猜 用行为去验证

做决定时 集思广益 深思熟虑(切忌信息封闭)

精神/情绪不好的时候 尽量回避不作任何紧要的决定

斗米恩 旦米仇-只帮助那些渴望得到帮助的人

自己有需求的时候 先考虑别人的需求

重视任何一个不对劲的细节

犹太人被描绘成一个富有，科学贡献卓越的民族，却少有人提及他们几千年来被权力驱逐排挤压迫屠杀的历史，搞科学的总是斗不过玩政治的-大智若愚

先苦后甜

心中有数 不作无备之战

**股票**

买入一大准则：判断大盘走势（弱势、低谷） 价格合理

1 买什么 2 何时买 3 出价多少 4 怎么买

5 买入量占投资组合的比例多大 6 投资后的监控 7 何时卖

8 投资组合结构和杠杆的使用

9 如何应对市场崩溃这样的系统性冲击

**武神塔**

NO10 提防挑衅者与误导者 NO9 成，贵在坚持

NO8 去除权威心理 NO7 信任评估

NO6 勿轻信 多思考 NO5 忌封闭 多历练

NO4 忌享乐 练大脑 NO3 想太多 做太少

NO2 头脑发热 思考脑失效 NO1 学会放弃 学会结束

自信心是人们行为的内在动力，构成一个人心理和行为的意志品质，主要包括自觉性、果断性、坚韧性和自制力。有自信心的人能够以积极的姿态应对困难，能独立地采取决定，处事果断，并且能进行积极的自我暗示、自我鼓励。

人性并非非黑即白，那是一个跟随时间和空间维度动态变化复杂的系统，可以被引导成恶或者善，同一人再不同场景不同对象下，所表现的善恶面是不一样的。

多经历些事情，不要活在自以为自己很强的假象里。