1. 作息安排：

先有一个计划和安排，再进一步的完善和补充：

执行自己的特定的计划和安排：

打造自己强健的身体和灵魂，练就自己的体力和精神，锻造自己的技术和能力。

07：00起床，练金刚功

22：30开始睡觉

期间的作息，完全采用now来协调

1. 万事万物皆有章法：
2. 做任何一件事，计划任何一个事务，都要把自己的初心给记录下来，时常提醒自己不要忘了最初的初心。
3. 做任何一件事，都要安排好自己的先后顺序，执行先后的顺序。
4. 遵循自己的章法体系，万事万物，时机成熟，就作为；比方说，锻炼好了，吃好了，把家里收拾好了，然后就可以开始工作了。
5. 遵循天道而作为，比方说，累了就开启冥想练习，让自己得以恢复，在吃饭的时候就吃饭，在睡觉的时候就睡觉，在锻炼的时候，就锻炼。
6. 建立起自己的一套可循环的体系，持续性的给自己提供能量和体系支撑，让自己活在一个健康的体系之中。
7. 建立恢复完善自己的一套体系，让自己的一切言行，皆可以有文化有内涵，有秩序的支撑之中完成任务的凝结；比方说，10分钟切换一个任务；比方说，为了某一个事业做出的自我的牺牲；在精神，文化，事业方面，完成自己的内涵的凝聚和自我的锻炼。
8. 通过实际的行动，来完成自我的能力素养，素质的提升和保障，将自己的一切言行都建立在行动之上，将自己的一切心智，都建立在这个的基础之上。
9. 纪律检测：
10. 任何一套章法，都必须坚决严格的去执行，任何的疏漏，都会像蚂蚁把大堤决裂一样，不能有任何的退步以及疏忽，认真坚决的做好这样的把握和控制，严格执行自己的章法和体系，以此建立自己的文化体系和严格的心灵秩序。
11. 坚决让自己的生活过得严格和艰苦，以此来消除自己的制定的制度的正确性，严格执行勤能补拙，勤奋的过程中，打造自己的新的空间。
12. 坚决的贯彻自己的原则和体系，以此来获取到自己的心灵的自由和对于自己的生活的可把控的力度。
13. 立定的准则：
14. 我是我生活的主人，不是我生活的奴隶
15. 掌控自己的灵魂，而不是被所有其他的事所掌控

正念：

1，照顾好自己：支持我们健康生活下去的各种行为，充足的睡眠休息，在适当的时候，吃适当的食物，锻炼身体，每天一两次的正念练习，给心灵平静，充电，和滋养的机会，注意身心传来的信号，并花时间在健康的活动上是有价值的。你可以问问自己，今天过得怎么样，对你觉察到的保持好奇，比如，你可觉察到自己比较易怒，那就是需要充足的睡眠。

万事的章法：

1，