和等于上优秀的人比起来，我实在太不同了！他们长得好看，创业成功，年薪百万有边上和让人佩服，而我连生活中小事都做不好，说是要刷的碗，洗衣机，要晾的 衣服，本来打算看的书，本来计划听的课总是一拖再拖，一有空就习惯性的拿起手机刷视频，看微博，手机打排位，一个小时，一天，一个月，一事无成，获得短期的快感太容易了！我也想变瘦，想考证，想赚钱，想当斜杠青年，我慢慢进入了一 个越拖延越焦虑的9种，彻底打破，这样的生活是从5分钟的改变开始的，当我不想做一件事的时候，我想自己就做5分钟，袜子是洗5分钟，课程只学5分钟，吉他练5分钟，而握着5分钟，根本不会真的停下来，学到这件事，做完了紧张快速的行动 起来，慢慢地我发现家里变得干净，KPI能提前完成，吉他开始熟练，备考也进入尾声，心理学院就指出，5分钟几步法可以快速拥有执行，我是很大的受益者，但 相对自律并没有了，我的生活开关，既没有像他们一样，月薪几万，也没有邮编，山河，我可能永远买不起深圳的房，开不上好车，赚不到大钱，但我的生活在有条不紊的进步，而我不再焦虑，心里踏实，这就是像我这样的普通人，认真生活，每 个人的对手其实只有自己，如果你想给现在的自己重新洗牌，不妨从下一个5分钟开始，而想购买的皮肤，每天取消几分钟，附送了一两用，发放水师傅发黄暗沉都明显有改善，快空瓶了！真的把分好吃！和我一样，经常也加班的朋友。