阶段性的踌躇满志，持续性的混吃等死。这句话就是我曾经的写照。三天立下一个

目标，5天筹备一个计划，结果今晚有节目，明天有饭局，最后都不了了之，后来 终于发现我缺了一种东西，一种决绝的意志，而这种意志源于疼痛。人天生都具有一种逃避的本能，只有当造成了巨大痛苦和后果的时候，才愿意开始彻彻底底的改 变。如果你的人生跟我相似、糟糕过、悔恨过，并且想要改变，别泄气，那些糟糕的时刻或许可以成为我们的力量源泉，那些刻骨的滋味或许能够让你我比其他人更 加清醒，别逃避，体会疼痛，去品味悔恨，他们会给你力量，会带给你一种决绝的意志，只有当我们足够决绝改变才能就此开始。

我是沐恩，愿君安好，便君越来越好！