标题：成功是“专注”的艺术

开头：成功是“专注”的艺术

正文：思考、轻 断 食、安静地冥想

波比、HIIT、平板支撑

照顾好所爱的人

通过写作阅读，自我反省

阅读你抛弃的小说

在健康的身体中享受一天

“我们当中有太多未能实现大目标的人，难道不是因为缺乏专注力而失败了吗？

结尾：成功仅仅是：在适当的时间，将思想集中在要做的事情上，而排除其他所有事物的艺术”