# 2019.11.11日更新

我得学会分配自己的时间了

# 2019.11.12日更新

我首先得找到自己的根本原因，然后集中精力把这个问题攻克了再去解决表象的一些问题。

那这样的话我需要从表象的现状分析，深挖深层原因

# 2019.11.13日更新

今日议题：

1. 昨日反思
2. 时间分配
3. 待人、为人处世

增加自己的幸福感

衣： 穿的好看

食： 有好吃的东西

住： 住的舒服

行： 出去旅游

乐： 有喜欢的娱乐项目

你得树立一个观念，你做这些不是因为你想要讨好她们，而是想要让自己变得更幸福。当然，你想去做这一切的初衷是讨好她们。

我得弄清楚顺序，首先得自己感到幸福，然后再去感染影响别人。

这种痛苦是我必须要经历的，就像前不久发生的事情一样。

所以我说回家后不看书，其实是在逃避痛苦。

# 2019.11.14日更新

拖延、逃避、怯懦、犹豫不决、优柔寡断

有想法，没计划

# 2019.11.15日更新

每天都想要想的一个问题是，我今天干什么

# 2019.11.18日更新

我觉得我是时候收拾一下心情，想想我和幻宝，典子之间的关系，以及之后的关系了。别在自作多情，自己一个劲的在上面跳舞，然后还在想ta咋不想来呢。

想了呢么多，其实自己就是想要一个准确的答案

不占有，不打扰

# 2019.11.20日更新

希望能多多关注自己的内心。找出自己的根本原因，然后集中精力去解决它。

零碎的任务我更容易分神

你在我身边我感到很幸福，你走了，我依旧可以过得很好

# 2019.11.21日更新

我失落是因为她没有将她的快乐分享给我

# 2019.11.25日更新

先不管自己看这本书能看进去多少，你就当是练习读字，你把这本书读完就行，不要有其他心里负担就好。

# 2019.11.26日更新

真的别在瞎想了好吗？有那个闲工夫你为啥去不去多看点书？去干点有用的事情呢？在哪里一个劲的瞎想有意思吗？

这周还有几天，你还有一本半的书还没有看完，你自己看着办吧。

对了你还要做一个减肥的攻略，要细致。

# 2019.11.27日更新

你对自己发展的关注和记录太少了。你现在需要记录自己在学习时的情绪波动。找出适合自己发展的方式。

# 2019.11.29日更新

今天由于昨天自己做的事情+今天早上看了很多占卜视频，导致我对我和幻宝的未来很担忧。所以我今天又积累了很多负情绪，今天晚上可能要出去。这次就灌自己酒吧。把自己灌醉就好。

然后明天好好想想，给自己一个定位，根据目前的现状。

# 2019.12.3日更新

躲不掉就，那就用心去经历。既然选择了爱，那就用心去爱。不求回报

# 2019.12.6日更新

今天注意力涣散，没办法集中精神。早上可能啥也干不了了。然后周末的时候想想能不能看看文档，写个例子，下周一来的时候能把需求写好。对了，今天可以先把BUG修复了。

# 2019.12.9日更新

改变自己是一个很缓慢的过程，我需要不断的思考自己的状态，思索为什么我会这样。

我以后每天晚上5.00-7.00这个时间段里，我需要找一个时间，复盘自己今天一天的状态，然后思考为什么会这样。我今天晚上还可以思考一下自己最近的状态。想想生活中的状态，工作中的状态，感情中的状态。然后想想自己希望自己是那种状态，已经不希望自己是那种状态，为什么。多问自己问题，答案可能现在回答不上来，但是没关系，首先要注意到自己的问题。然后每天想，每天问，总有一天答案会浮出水面。然后自己的蜕变就会慢慢开始。

# 2019.12.18日更新

昨天晚上回家后为什么没有按照计划执行？

今天早上为什么有没有按照计划执行？

总是停留在想法，总想把所有事情都捋顺了再去做。

# 2019.12.23日更新

我现在得先学会掌控自己的时间，既然双休日对我来说难度还太高，我就先把工作日的时间分配到自己满意为止。

# 2019.12.24日更新

已穷，不想再花钱