

每一次的死亡并不是失败，而是战胜最终boss的一部分。

这段从死亡失败中学习的经验，将让你了解到，想要达到目标，必须学习哪些技能，熟悉那些东西，下一次你遇到这种情况要怎么样解决。

这些大部分都是要从错误中学习的，所以错误并不是失败而是你到达过程中的一部分道路。

在追求目标的过程中，失败或者犯错其实都是目标的一部分，说明我们正走在这条路上，所以我们不必回避他们。

篮球投不进，代码写不出来，事情不了解，夫妻之间吵架。。。这些都是现实，说明我们正在试图达到某个目标的路上，前面的那些不是失败，是我们达成目标的一部分。

第二个是，即使你认为似乎什么都没改变，

或对于完成自己所欲，自己也未作出任何实质的进展，但是这样的认知实际上就是你对于现状认知的一部分。

你可以借由强调这种现状与所想要结果之间的差异，以增强结构性张力。

也就是说你认识到自己好像什么也没有变的话，你其实也就在一定程度上有了想要改变的想法，你会想着去做一种新的尝试以达到目标。