

喂鱼组合的 2021 年计划

2021 年到啦,对于我们而言一切都将有新的变化,万物都未知,所以要为了想要到达的未来努力奋斗呀~♥

“你只管努力向前,时间会给你想要的答案~”

【学习篇】·小鱼

- 1.系统学习 PS 知识,根据实际情况选择是否报面授班学习;
- 2.每月至少拍照一次,保持拍照手感;
- 3.持续性练习尤克里里,一个月可以弹唱一首歌即可;
- 4.全年观看≥24 部电影,认真写影评,学会从内化转变为输出,更新自己的知识体系;
- 5.及时更新公众号,慢一点也没关系,但要锻炼表达能力;
- 6.学习视频的拍摄及剪辑,提高自身审美;
- 7.睡前阅读,尽量养成读书习惯,并阅读读书笔记;
- 8.持续记录手账,合理运用已购入的素材。

【健康篇】·小鱼&小高

- 1.戒糖 戒油腻 戒零食饮料,认真记录饮食,养成健康饮食习惯;
- 2.多吃蔬菜和水果,日常做饭减少油及调味品的使用;
- 3.采用谭维维食谱,保持有效能量摄入;
- 4.每两周一次欺骗餐,想吃什么就吃什么;

5.保持锻炼，每周锻炼**4-5次**，天冷跳操，天气回温后可选择户外跑步及跳绳运动，将锻炼形成习惯；

6.约定**目标体重**及达成时间，每日运动打卡，定期对自己的体重进行考核；

7.规律作息，除周五周六外不得晚于**11点睡觉**；

8.持续记录**月经经期**时间，爱自己；

9.**接纳**自身不足，允许短时间情绪低落。

【理财篇】·小鱼

1.**杜绝冲动消费**，建立自己的衣橱体系，不要因为东西可爱就盲目买买买！

2.保持**记账习惯**，无论支出收入的大小均进行记录，月末总结开销占比，并对下月开销进行合理分配；

3.**不预支消费**，购入大件物品之前提前存钱，不造成心理负担；

4.尽量减少信用卡及花呗的使用，**不超前消费**；

5.**学习理财知识**，定期进行投资计划；

6.将存钱变成乐趣，2021年年末**存款6w**元。

【生活篇】·小鱼

1.周末**探店计划**，将探店内容整理输入后发布至相应平台进行记录；

2.每两个月**短途旅行**一次，制定详细游玩计划并进行实施；

- 3.学习 pad 画画及油画棒画画；
- 4.认真烘焙，以可以独立作出小蛋糕为目标；
- 5.保持和家人朋友的联系，生日认真准备礼物；
- 6.每季度为自己拍摄一组照片，记录一年的变化；
- 7.认真对待每一个第一次，多尝试新鲜事物；
- 8.每周整理相册照片，记忆需要更清晰的存放。

【工作篇】·小鱼

干一行，爱一行，行一行

选择了就去努力啦~

先有第一次经历,大脑会根据每个人自己独特的意识剪辑加工,再回过去思考复盘,最后用任何形式输出.这种输出就是自己在众多看待过往经历的视角上,寻找最有助于自己感到幸福或是推动自己成长的角度去解读.