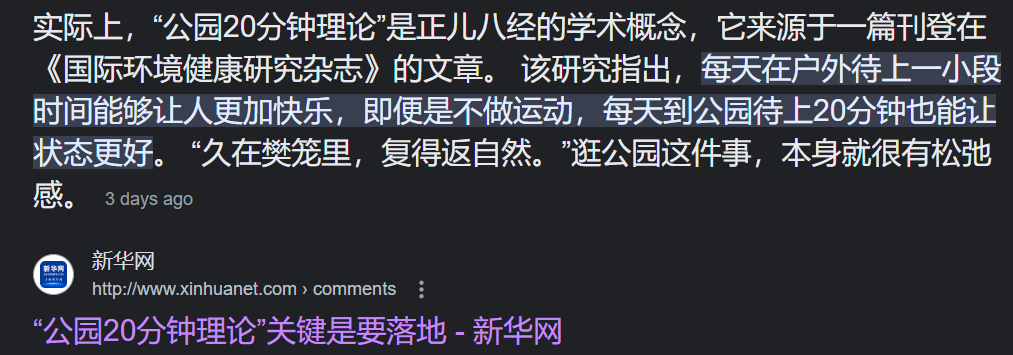
# 利用复利效应处理重复出现的事完成迭代

## 一、工作迭代（做事）

### 1、压力处理

**公园二十分钟定理的认识（待实践）**



## 二、人生迭代（认识自己）

## 三、外在迭代（副业）

# 阶段性的中长期大复盘

## 一、健康维度

### 1.1、认识和点子

-- 认识我自己的生物钟，顺着生物钟来，没必要逆着生物钟来。

—— 例如明知道起不来，还定闹钟，醒了又关，关了又睡，又醒，这种很影响状态。卡好周期律，该起则起。

### 1.2、实践

### 1.3、反思

### 1.4、目标和落差

#### 1.4.1、宏观大目标

#### 1.4.2、阶段性小目标汇总

## 二、财富维度

### 2.1、认识和点子

——关于金钱和女人：**钱是给女人看的，不是给女人花的。**

——关于尺度对比：**我应该是多次听到，我们可以拿一些走到我们之前的国家群体作为参考，预测一下我们将会大致到何种境地。**比如，我应该在涛哥视频中看到过，我们可以看看国外是怎么样的，找差距找不同。以及最近看到的，当前中国的形式有点子像泡沫化之前的日本。

——关于信息差：多看看新闻直播，定期看看一些政府官网的内容来了解顶层设计。哪个方向是国家重点关注的，那个方向就tm天天播。。。

——关于供求关系：现有订单了再去拉工厂，别拉个工厂之后再去找订单，找死个人。

### 2.2、实践

### 2.3、反思

### 2.4、目标和落差

#### 2.4.1、宏观大目标

#### 2.4.2、阶段性小目标汇总

## 三、幸福维度

### 3.1、认识和点子

### 3.2、实践

### 3.3、反思

### 3.4、目标和落差

#### 3.4.1、宏观大目标

#### 3.4.2、阶段性小目标汇总

## 四、学识维度

### 4.1、认识和点子

### 4.2、实践

### 4.3、反思

### 4.4、目标和落差

#### 4.4.1、宏观大目标

#### 4.4.2、阶段性小目标汇总

# 参考文献