## 总结复盘的怎么做？

在这个文件夹中，每隔几个月，从**健康维度、财富维度、幸福维度、学识维度**进行复盘总结。

例如：

在金钱这栏中，可以记录下自己这几个月中做了哪些事儿来赚钱？想到了哪些赚钱的点子？关于此赚钱的点子具体操作到哪一步了？依照这个具体操作反思其可行性怎么了？

其中，可以确定目标，然后用柱状图可视化出来，比如：在25岁之前赚xx钱，目前赚了多少钱。

既然是目标，那么就可以分析短期内的阶段目标和长期的目标了。即，多个图并行。

上述这些反思统计做好，是时候提出**反思和进步**了，以及**切实可行的整改计划**，具体具体具体。第一周这个时间段应该调整为做xxx，第二周应该调整到xxx，**具体就清晰深刻了。**

对于这些计划，不好好高骛远，在差不多的能力范围内，或者调整到自己的能力范围内，然后就是刘晓燕老师的，完成每天的计划，熬过每一天，不做完不睡觉。

## 迭代的怎么做？

人生迭代，工作迭代，变美迭代

对尤其是会重复去做的大事，一定要在复盘之后总结迭代。【复利效应】

例如，这次写了一个题案，论文，ppt后，大家反馈如何，老师反馈如何，自己花费的时间情况如何，每次都要反思，并且基于这个反思，提出下一次的整改意见，当做下一次同样的事儿时（写题写ppt之前）,先把上次的反思和整改意见再看一遍后再去做（即能够利用复利效应），就不会重复踩坑。

人生迭代相当于是拿来了解自己的，对自己的认识，知道自己什么时间做什么事儿的效率高，什么时候注意力更集中，做什么事儿可以让自己快乐，让自己调整状态，等等。在以后自己做事的时候，就能够用来帮助避开不利于自己的。

变美迭代，同样了，有反思感悟就给它记录下来，后面加以利用。

对她的方法进行总结，得到我的。