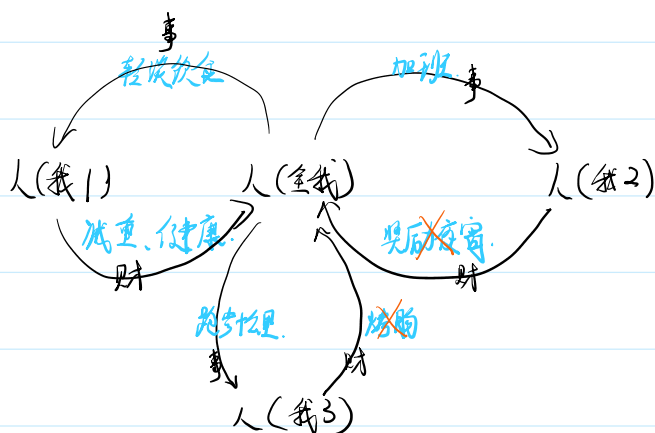


## 调整自己的饮食结构。

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. 早餐 (买2箱牛奶) | 牛奶+面包 (或一个包子)   |
| 2. 10点30      | 香蕉等水果 (买8个装个冰箱) |
| 3. 正饭 12:00   | 米饭+两菜           |

## 不能侵犯他人的利益。



① 要脂肪，却高糖的干扰。

② 打折(省钱)是更多

③ 环保袋，却心安理得用更多

④ 善与恶，好与坏，明天与今天

你们明天的“我”赔账么？



① 各个闭环之间应该相互独立。

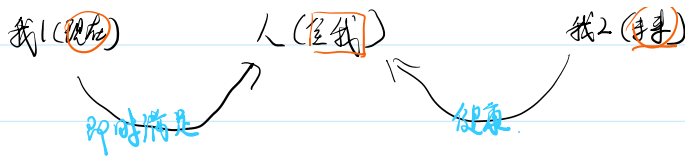
② 一个闭环的成功不能成为另一个闭环懈怠的标准(奖励)

③ 干成一件事不能奖励干一件“无类痛痒”的坏事  
的“道德许可证”，为自己放弃抵抗(躺平)做辩护，  
这会养成“我想干”到“我要干”的坏习惯。

假设前提(很乐观)。

① 明天的自己更有空闲时间

② 明天的自己更有意志力、动力。



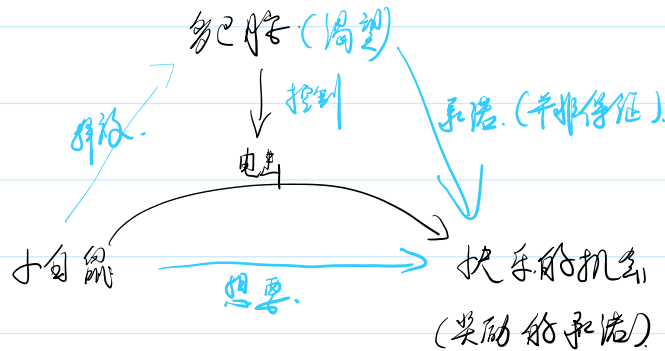
给些 list, 写推文.

干好一件事 (跑步) 不能奖励一件“无关痛痒”小坏事 (雪糕、可乐) 的“道德许可证”, 两件事 (锻炼与健康饮食) 应该是相互独立的。

把 zotero 的一个文件夹 整理个目录页. (类书)

1. 眼睛 123, 结构清晰.
2. 目录, 对整个框架的系统梳理. (自上而下的表达).

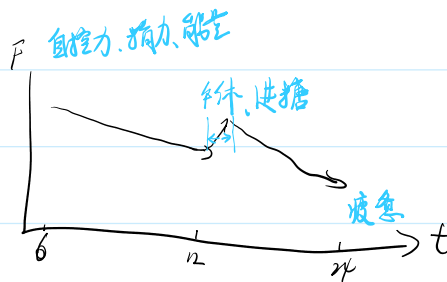
需要 or 想要?



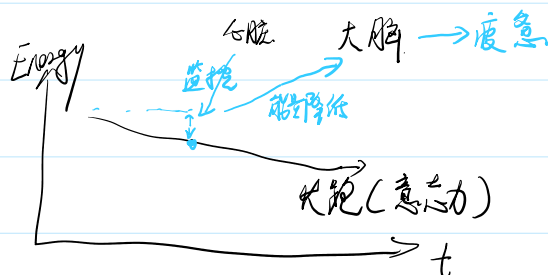
人类的成瘾行为

- 食物
- 性爱
- 毒品
- 抽烟
- 酒精
- 赌博

意志力.



- o 在意志力最强化的时候, 做自己没有时间 and 精力但“我想做”的事.
- o 自控是大脑中耗能最高的一项. (反人类、反大脑?)
- o 失控是能量不足时的自我防守.



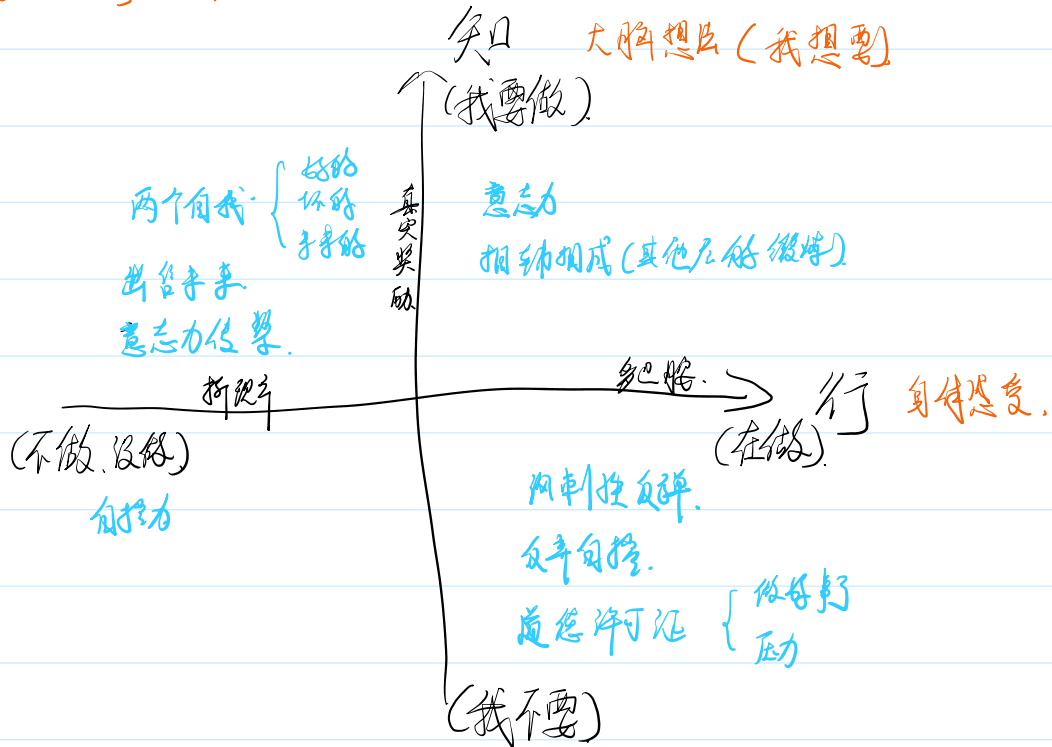
意志力。

一个自我，任意而为，及时行乐。本能

进位↓

一个自我：克服浮躁，浮躁是忘志力

自控力与知行合一



欲望 { 驾驭冲动  
驾驭抱怨

只要知行不合一，想法或行为就会被逐渐消亡。

对内接受自我，对外控制行动。