

<<精力管理>>

四 体能精力习惯.

(1) 中午散步到1点再去直接睡, 月例假享受. (端午节)

(2) 晚饭后: 聊天, 看书.

(3) 下班, 跑步, 自己去骑车, 散步.

对身体、心脏的锻炼可以提升对压力的应对.

→ 慢跑 → 心率180 → 恢复

→ 高压 → 心率180 → 恢复

体能基础

五. 情感精力.

(1) 三明治批评法.

认知迭代升级. —— 大脑神经元连接变化.

↓↑

行为习惯 —— 肌肉记忆.

认知合一

(2) 看电视、打游戏, 暂时放空 → 思维指想

垃圾食品. 缺乏营养 → 应付

长期负面.

黑帝暴抖(改掉也) → 恢复力.

(3) 人际关系促进精力再生

① 花10%的休闲时间去慢思考

预留80%的忙碌时间.

六. 思维精力.

② 看书的本质是从一号线对自己80%忙碌时间进行抽丝剥茧.

1. 定期放空. (清空内存, 防止运行其他程序)

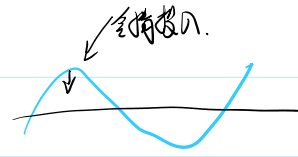
让大脑主导大局

✓ 全情投入.

1. 定期复盘。 (复盘内容, 可以定制复盘能力)

让右脑主持大局

2. 精力恢复产生创造力。 达芬奇睡觉



七. 意志力

1. 正直、遵守承诺, 诚实: 爱真话.

八. 明确目标

1. 英雄征途: 读万卷书、跑万里路.

2 花时间思考意义与目标是一项具有潜在回报的投资:

(1) 精力水平提升.

(2) 专注力增强

(3) 高效产出

(4). 满足感.

九. 正视现实

十. 付诸行动

1. 品德在 身体、思维上的努力超越所有人.

(1) 不要反复评价努力, 战略思维训练能勤奋比战术上的努力更重要.

(2) 慢慢坚持, 等你会成为知道自己咋样的鸟 —— 2020.3.12.

(3) 靠潜的水准, 要在 体能、情感、思维与意志都保持严格的管理习惯 ^{辅助}
才能在需要的时候, 发挥稳定.

2. << 高能人士的7个习惯 >>

3. 避免做出快速消耗自制力的选择.

4. 压力与挑战越大, 越需要细致谨慎的仪式习惯.

十一、重获新生。

1. 将应答事务推后，攻克一件重要的、长期的任务。 ←←
2. 间隙休息，善于呼吸、拉伸等
3. 微开慢，避免每块决策消耗精力。

补充：

1. 精力就是做事的能力。

2. 能力 → 平

负面情绪 → 情绪、易怒，充满攻击性 → 自我防卫。

3. 输在起跑线上。

(1) “输”是个比较概念，在跟别人比。实际应该跟自己比

(2) “起跑线”是个过去时态的概念，应该专往脚下，放眼未来。