

打造你的“100 个基本”

任何事都可以，试着将你觉得不错的事写下来。别不好意思化为文字，这不是给他人看的东西。很细小的事、随时想到的事都可以，总之先写下来试试。

不要想着一次性完成，让头脑和心灵的角落都照进阳光，将那些角落的内容按照原本的想法写出来。不刻意凑齐100这个数字的意识也很重要，不管是凑不齐，还是超出100条，都不要介意。

一旦开始着笔，就尽量每天看一遍。然后根据自己的想法重写、增删等。在一天一次的过目中，会于无意中形成思考。在重复的过程中，会看到自己100个基本的大致轮廓。然后再增加新想到的事、删减觉得不认可的事，或者改变表述方式等。

“100个基本”是从任何时候都可以开始，谁都可以做到的人生信条。