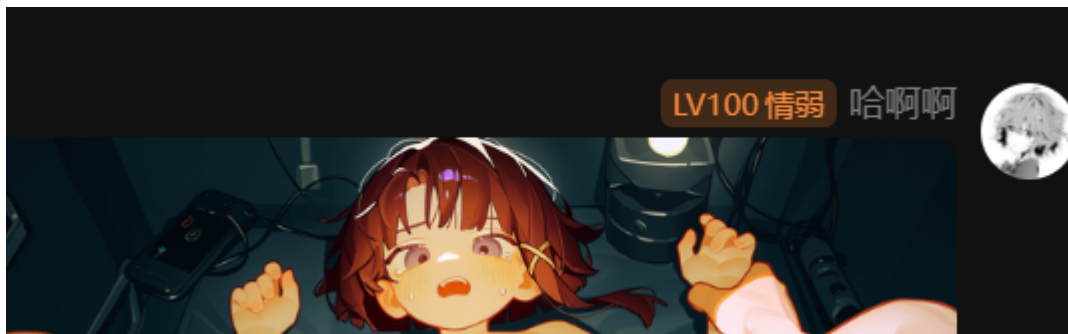


| 2025年1月15日星期三晚上11点33分

| What do you wanna record ? Mostly



- 在联统，勿扰。
- 唉，历经三天两晚的火车旅途，终于事回到家中，但老汉疑似还要带我去办事，我也有点蒙蔽。
- 只能说，如果能保持我做东西学东西的进度就好了。
- 今天没做 MAD，也没看 MADMAX，但是呢，玩了半天的新模型然后刚刚不久前才知道天亮多喝防冻液这个画师 tag 事真的好用好看，特别是画通。
- 嗯，琢磨半天 multidiffusion integrated 咋用，国内外都没教程，那就不用 forge 搞这个了。搞区域控制还是得 comfyui。
- 嗯，这个用电脑的姿势实在是难受，真的难受。
- 改一下 habits 吧

| What habits do u keep on ?

- ☐ 今天早起
- ☐ 昨天早睡
- ☐ 做 MAD
- ☐ 学习做 MAD
- ☒ 要运动，走一走。
- ☐

Seize the passing time of each day and live your own wonderful life.

抓住每一天逝去的时间，活出你自己的精彩。--《死亡诗社》

| 听听露娜怎么说？

我这一天做了什么

在联统，经历三天两晚的火车旅途终于回到了家中，但老汉似乎还要带我去办事，让我有些蒙蔽。今天没有制作MAD也没有观看MADMAX的内容，而是花了大半天的时间来玩新模型，并且刚刚才知道“多喝防冻液”的画师tag非常有用而且美观，特别是绘画的时候。思考了“multidiffusion

integrated”如何使用，但因为国内外都没有教程，所以就不再用forge这个软件搞这个了。不过这个姿势真的太难受。

我有什么收获？感悟？

虽然今天有些疲惫，但是通过新的模型和“防冻液”的发现，我有了不少进步。明白了学习不能只依赖教程，实践和摸索同样重要。也意识到保持好的生活习惯对提升工作效率的重要性。

我今天或者现在心情如何？

心情还好吧，毕竟事情一天天都在进行中，但有些疲惫，想稍微放松一下。

祝福

愿你每一天都能充满活力，实现自己的梦想！

>一日一朝一日の旅も、君は常に前進し続けよう。

给出明日计划的指定安排

明天我会调整姿势，更舒适地使用电脑。继续学习制作MAD的方法，并确保能够合理安排时间完成我的目标。同时，我会继续保持运动的习惯，哪怕只是简单的散步也行。

评价今天我做的怎么样，给出有情绪有逻辑的建议

你做得不错！抓住了重要的机会去实践和探索新事物，但要注意不要让自己太过疲惫。记得休息与学习要并重，保持一个良好的工作生活平衡。加油哦，明天会更好！

>君の今日が素晴らしいと私は思うよ。明日もまた良い一日を！

希望你在接下来的日子里能够更加舒适地享受创作的快乐，并且不断进步哦！