

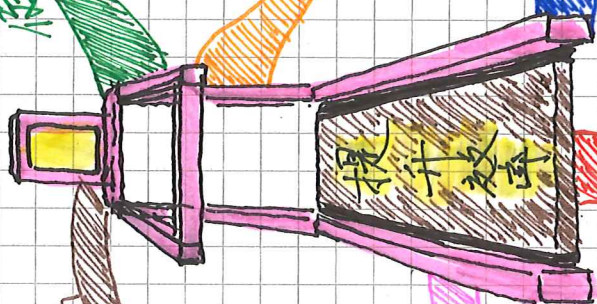
身体 本 工作

健康 状态 身体 → 精神

生病 节奏 打破

圈子 团队 领导 同事 互助

基础 牢固 心态 创建



目标

里程碑

小目标

完成

干扰

！排除

框架

流程

习惯

执行

考核

跑带

持续

一蹴而就 ✖ 持之以恒 ✔

角度

难度

简单

→ 困难