充电器

方法: 手机电池消耗完毕, 顶多晚上8点看到23点, 如果继续看到凌晨1点, 凌晨3点甚至第二天继续追剧, 必须依靠充电器, 持续看下去。我原则就是 断绝这种持续充电能力。

期望项目成果;如果丢掉充电器,有可能避免熬夜3点,导致极度缺乏睡眠导致第二天持续导致精神恍惚,情绪低落,无法完成各种事情,甚至生命健康问题,不管价值多少钱你都要扔,目前50元。都都要去试一试。通过

下一步行动: 把充电器放到垃圾桶, 保留一个在公司 (一次性完成, 永久生效)

路由器

希望成果: 该睡觉时候准时睡觉,

不是说有公司,宾馆,家里 免费WiFi他们24小时 提供,你24看

下一步行动:家里路由器控制23点 定时关闭,如果不行

手机设定22点定时关机,重启。同样断网网络效 里

woop原则:避免熬夜最少步骤

只要一个条件不成立, 熬夜之环就不会发生

大流量手机手机卡

希望达成成果:

购买大流量网卡本来学习的,结果用来毫无担心 流量下周各100M软件,

看500M综艺,看50M动漫。躺在卧室,吃饭地 方看

我晚上不给免费无限使用这些东西。

下一步行动:

- 1. 不在使用联通的 100G大流量套餐,不在续费, 舍去小号
- 2. 如果想使用小号,每月18元通用流量手机卡
- 3 研究一下网络电话,可用手法短信那种