

已完成

19 八月 2023

任务

- 每日计划落实为文字 ★
 昨天
- ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 今天
- ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 今天
- ~~列出你在今后1周中最重要的10项大任务。现在，在你的时间表里留出时间完成这些任务。~~ ★
 8月25日周五
- 每日计划落实为文字 ★
 8月17日周四
- ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 昨天
- ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 昨天
- ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月17日周四
- ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月17日周四
- 每日计划落实为文字 ★
 8月16日周三
- 每日计划落实为文字 ★
 8月15日周二
- 每日计划落实为文字 ★
 8月14日周一
- 每日计划落实为文字 ★
 8月13日周日
- 每日计划落实为文字 ★
 8月12日周六
- 每日计划落实为文字 ★
 8月11日周五
- 每日计划落实为文字 ★
 8月10日周四
- 每日计划落实为文字 ★
 8月9日周三
- 每日计划落实为文字 ★
 8月8日周二
- 每日计划落实为文字 ★
 8月7日周一

- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月16日周三
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月16日周三
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月15日周二
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月14日周一
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月13日周日
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月12日周六
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月11日周五
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月10日周四
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月9日周三
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月8日周二
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
 8月7日周一
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月15日周二
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月14日周一
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月13日周日
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月12日周六
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月11日周五
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月10日周四
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月9日周三
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月8日周二
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
 8月7日周一
- ☑ ~~列出你在今后1周中最重要的10项大任务。现在，在你的时间表里留出时间完成这些任务。~~ ★
 昨天
- ☑ ~~列出你在今后1周中最重要的10项大任务。现在，在你的时间表里留出时间完成这些任务。~~ ★
 8月11日周五
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
 8月6日周日

- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 8月5日周六
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 8月4日周五
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 8月6日周日
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 8月3日周四
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 8月5日周六
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 8月6日周日
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 8月2日周三
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 8月4日周五
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 8月5日周六
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 8月4日周五
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 8月3日周四
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 8月1日周二
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 8月3日周四
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月31日周一
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 8月2日周三
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 8月1日周二
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月30日周日
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月31日周一
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月29日周六
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 8月2日周三
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月30日周日
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 8月1日周二
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月28日周五

- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月29日周六
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月31日周一
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月27日周四
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月30日周日
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月28日周五
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月29日周六
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月27日周四
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月28日周五
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月26日周三
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月26日周三
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月27日周四
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月25日周二
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月25日周二
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月26日周三
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月25日周二
- ☑ ~~列出你在今后1周中最重要的10项大任务。现在，在你的时间表里留出时间完成这些任务。~~ ★
☐ 8月4日周五
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月24日周一
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月24日周一
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月23日周日
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月23日周日
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月24日周一
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月23日周日
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月22日周六

- ☑ 每日计划落实为文字 ★
☐ 7月22日周六
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月22日周六
- ☑ ~~列出你在今后1周中最重要的10项大任务。现在，在你的时间表里留出时间完成这些任务。~~ ★
☐ 7月28日周五
- ☑ ~~完成双赢的思维的题目，并做相关实行计划~~
- ☑ ~~列出你在今后1周中最重要的10项大任务。现在，在你的时间表里留出时间完成这些任务。~~ ★
☐ 7月21日周五
- ☑ ~~我不会让过去的得失左右我的情绪。~~ ★
☐ 7月21日周五
- ☑ ~~撰写使命宣言，七个习惯的养成，循序渐进。~~ ★
☐ 7月21日周五
- ☑ ~~每日计划落实为文字~~ ★
☐ 7月21日周五
- ☑ ~~制作个人使命宣言~~
- ☑ ~~我不会让过去的事情左右我的情绪~~
- ☑ ~~制定合情合理的学习计划~~ ★
☐ 7月20日周四
- ☑ ~~我不会让过去的往事来左右我的情绪~~
- ☑ ~~饭后洗澡，休息三十分钟~~ ★
☐ 7月20日周四
- ☑ ~~15分钟内吃完饭~~ ★
- ☑ ~~抄2023年普通高考试卷~~
- ☑ ~~干次买巧克力 两种 平常 画一张蛛网图~~
- ☑ ~~制作英语语法思维导图~~
- ☑ ~~阅读精进~~
- ☑ ~~阅读精进~~
- ☑ ~~基础护理学习~~
- ☑ ~~单词背诵记忆~~
- ☑ ~~每日常规体能~~
- ☑ ~~十点清退手机离开卧室准备上床睡觉~~
- ☑ ~~今日无坏习惯22:30睡觉~~
- ☑ ~~基础护理学学习~~
- ☑ ~~今日无坏习惯十点半睡觉~~
- ☑ ~~常规体能训练~~
- ☑ ~~巩固复习昨日英语单词并继续背诵单词~~
- ☑ ~~看夫雁老师课程背诵英语单词~~
- ☑ ~~十一点睡觉~~
- ☑ ~~反思自己，问问今天做了什么~~
- ☑ ~~学习英语兔第三期，并做笔记~~

- ☑ 写一写今天做了些什么?有哪些感受?
- ☑ 阅读富爸爸穷爸爸

2023.6.14

- ☑ 没有坏习惯 十点半睡觉 ★
- ☑ 阅读洞见
- ☑ 学习刘老师英语背单词 ★
- ☑ 体能训练 (跑步 慢跑 引体向上 俯卧撑)
- ☑ 学习精进2 第三节

2023.6.15

- ☑ 今日无坏习惯 十点半休息
- ☑ 基础护理学 开始学习
- ☑ 阅读精进 (三) 三
- ☑ 日常体能训练
- ☑ 单词 小燕老师记单词

2023.6.18

- ☑ 晚上十点半睡觉 没有坏习惯
- ☑ 剪辑cloudflare基础使用教程视频
- ☑ 每日早起
- ☑ 阅读一个小时
- ☑ 背诵记忆单词
- ☑ 每日常规体能训练

2023.6.13

- ☑ 总结反思回顾今日,做好明日计划
- ☑ 学习3动词分类4动词时态做笔记
- ☑ 复习英语语法综述(英语兔)巩固复习语法
- ☑ 阅读一篇洞见微信公众号

2023.7.21 22 23计划

- ☑ 背诵《大雁记单词》20个单词
第6步,共6步 · ☐ 7月23日周日
 - ☑ 找到单词,确定视频时长
 - ☑ ~~2023.7.22晚上6:45-6:55背诵5个(看课程)~~
 - ☑ ~~2023.7.22晚上8:00-9:00看课程,听写,初步记忆~~

- 2023.7.22中午准备单词讲义, 课件
- 2023.7.23早上6:00-6:30再次记忆默写(22日晚准备默写卡)
- 7.22晚上准备默写卡
- 总结《静脉输液与输血法》相关知识
第3步, 共3步
 - 23.7.22日下午完成静脉输液目的三分之二
 - 23.7.23上午目的三分之一及静脉输血法
 - 尽可能尝试使用思维导图
- 学习高中《数学》集合知识
第4步, 共4步
 - 23.7.22晚上9:00-10:20学习数学几何知识第一二节, 完成课后练习题
 - 23.7.23中午订错
 - 23.7.23下午学习第三四节, 完成课后练习题
 - 23.7.23晚上21:00-22:00, 做集合综合复习题目, 并批改, 于24日晚上前完成订错
- 学习《晴天》前奏A段
第1步, 共2步
 - 2023.7.21 学习前奏 A段
 - 2023.7.22 中午练熟A段
- 长高计划
第0步, 共1步
 - 7.22 七点到八点打篮球

7.24-7.30计划

- 护理学基础学习计划: 学习标本采集章节
- 阅读《走进著名大学》两篇, 分析两个同学的学习习惯, 并谈谈自己如何行动
- 学习《马林思维》课两节, 并谈谈如何行动
- 长高计划
- 跟着大雁背单词: 背诵50个单词
第0步, 共1步
 - 2023.7.24 下午背诵前十个单词, 看课程
- 高中数学学习: 学习1.4-1.5 第三章 完成课后你认为重要的习题, 并订错
第0步, 共3步
 - 2023.7.24下午学习1.4. 1.5
 - 2023.7.25 2.1 2.2
 - 2023.7.24晚上看一数第一章节辞典, 考点精华部分, 准备习题

8月月计划 (15个)

- 身体锻炼: 早上练肌肉, 长高训练第一节
第0步, 共2步 · 8月31日周四

早上5:50起床

立即执行: 5:50-6:30训练

☑ ~~坚持早起 (5:50)一个月, 晚上十点半上床, 养成好习惯!~~

第 0 步, 共 5 步 · 8月31日周四

从8月1日起, 晚上九点半, 手机, 等电子设备清场, 冥想, 助眠, 十点半准时上床

8月2日-8月6日进行情景练习: 我现在是一个医生, 医院打电话要叫我, 我现在必须立即起床, 力争早上六点半能起来

8月7日至8月13日进行早六点刻意情景训练

8月14日至28日刻意训练适应期, 坚持

9月力争五点起床

☑ ~~每天精读认知觉醒青少学习版~~

8月31日周四

☑ ~~精阅读刻意练习第一二章~~

☑ ~~学习数学第二章, 第二章, 第四章~~

8月31日周四

☑ ~~精背诵Lesson 3-4英语单词~~