

如何用 1 天时间彻底重塑你的人生（土耳其语翻译版）

曝光
131K

点赞
265

转发
38

评论
0

收藏
887

TL;DR

本指南探讨了基于身份的改变、自我发展以及控制论，解释了我们为何难以实现目标，并提供了一套严谨的“一日重置”方案，帮助你重新规划人生的方向。

本文是 Dan Koe (@thedankoe) 的文章《如何在一天之内搞定你的人生》的土耳其语译本。原文为英文：

<https://x.com/thedankoe/status/2010751592346030461?s=20>

如何在一天之内掌控你的人生（无需新年计划）

Dan Koe — 土耳其语译本

如果你和我一样，会觉得新年计划纯属胡扯。

因为大多数人改变人生的起点就是错的。他们设定这些计划是为了跟上别人——我们从地位竞争中获取肤浅的意义——但这些计划并不具备促成真正改变的条件。真正的改变，远比说服自己今年要更自律、更高效要深刻得多。

如果你属于这类人，我不是来评判你的（我承认我有时写作风格会比较犀利）。我放弃的目标是我达成目标的十倍之多。我认为对大多数人来说，这也可能是常态。但同样的事实是，人们试图改变人生，却几乎每次都以失败告终。

不过，即使我觉得新年计划很扯，反思你所憎恶的舒适仍不失为明智之举——因为这样你才能把自己引向更好的方向。我们稍后会谈到这一点。

无论你是想创业、改善体态，还是想为更有意义的人生冒险而不会在两周后放弃——我想分享 7 个你可能从未听过的关于行为改变、心理学和生产力提升的想法，让你能在 2026 年真正做到这一点。

这将是一篇内容全面的文章。

不是那种你读了就忘的文章。

而是那种你想收藏、做笔记，并留出时间来思考的文章。

文末的方案（为了深入你的内心，挖掘你真正想要的生活）大概需要一整天的时间——但它的效果会持久得多。

让我们开始吧。

如果你想第一时间读到这样的信件，可以订阅 Dan 的[新闻通讯](#)。

一、你之所以没达到理想状态，是因为你不是那个会达到理想状态的人

说到设定宏大目标，人们通常只关注成功所需的两要素之一：

- 改变你的 **行动** 来接近目标（最不重要，次要）
- 改变 **你的身份** 让行为自然发生（最重要，首要）

大多数人设定一个肤浅的目标，头几周给自己打鸡血保持自律，然后无需太多挣扎就回到老样子，因为他们试图在腐坏的地基上建造一座宏伟的建筑。

如果这听起来费解，我们来看个例子。

想想某个成功人士。可以是拥有完美体魄的健美运动员，价值数亿美元公司的创始人/CEO，或者一个能与一群人侃侃而谈、内心毫无一丝焦虑的魅力男性。

你认为健美运动员需要“强迫自己”吃健康食品吗？CEO 需要强迫自己每天来公司领导团队吗？从外部看来或许如此，但事实是：他们甚至无法想象自己过任何其他生活。让健美运动员吃不健康的东西，对他而言反而是一种挣扎。让 CEO 在闹钟响后强迫自己赖在床上，他会每一秒都痛恨这种感觉（这里有个细微差别，请听我慢慢道来）。

对某些人来说，我的生活方式看起来有点极端，自律过头了。但对我来说，这感觉非常自然；我这么说不是要和其他生活方式比较。我只是喜欢这样活着。当我妈妈告诉我“休息一下，出去玩玩，找点乐子”时，我会尽量忍住不说：“如果我不觉得快乐，我为什么要做我现在做的事？”

这句话可能看起来很简单，但令人惊讶的是，很多人并不理解它：

如果你想在生活中获得某个结果，你必须在你达成它之前，就已经在过那种能产生该结果的生活方式。

当有人告诉我他们想减掉 30 磅时，我通常不相信他们。不是因为我觉得他们做不到——而是因为我听过同一个人说过很多次：“等我减完肥，就可以开始享受生活了。”我不想告诉你这个：如果你不长期坚持那种能让你减掉体重的的生活方式，并且找不到一个比你束缚于旧习惯的理由更强大的重心，你将回到原点——然后你会悲哀地发现自己浪费了唯一无法挽回的资源：**时间**。

当你真正改变自己时，所有不让你接近目标的习惯都会开始让你感到厌恶。因为你现在深刻地、清晰地意识到这些行为会导致什么后果。你安于现状，是因为你并不确切地知道这些标准是什么，以及它们会导向何方。我们会谈到如何揭示这一点，但首先需要打好基础。

你说你想改变。你说你想“实现财务自由”和“保持健康”，但你的行为却恰恰相反，这背后是有原因的。而且这个原因比你想象的要深刻得多。

二、你之所以没达到理想状态，是因为你其实并不想达到

“只信任行动。生命发生在事件的层面，而非言语的层面。‘信任行动’。”

— 阿尔弗雷德·阿德勒

如果你想改变自我，你必须先理解心智的运作方式，以便重新编程它。

理解心智的第一步是：所有行为都是以目标为导向的。也就是说，它是目的论的。仔细想想，这其实非常显而易见，但当你深入一点时，大多数人并不想听到这个。

你迈出一步，是因为你想去某个地方。你挠鼻子，是因为你想止痒。

这些都很清晰明了。但你的目标往往是潜意识的。例如，当你在白天坐在沙发上时，你可能并未意识到你是在试图消磨时间，直到下一个责任找上门。

在更潜意识、更复杂的层面，你追求的目标甚至可能对你有害，但你会以一种社会可接受、且不让自己看起来像“失败者”的方式来为自己的行为辩解。

例如：如果你无法停止拖延工作，你可能会用“我没有自律”来为自己开脱。但实际上，你一如既往地追求一个目标。在这种情况下，那个目标可能是为了保护你自己免受完成并分享工作后可能面临的评判。

如果你说你想离开你那份没有前途的工作，但又没有真正理由地留在那里，你可能会开始认为自己不够勇敢，或者自己不是个“冒险者”。但事实是，你在为安全感、可预测性、以及避免在生活中的其他人面前看起来像个失败者而寻找借口；因为他们把做一份没前途的工作视为成功的标志。

这里的教训是：**真正的改变需要改变你的目标。**

我在这里说的不是通常生产力领域所描述的设定一个肤浅的目标。因为设定那个目标的行为本身，就可能服务于一个对你有害的潜意识目标。我的意思是：改变你的视角。因为目标本身就是这么回事。目标是对未来的投射；它作为一种感知的透镜，让你能够注意到有助于你实现该目标的信息、想法和资源。

现在让我们再深入一点——因为如果你不理解这一点，摆脱困境会变得越来越难。

三、你之所以没达到理想状态，是因为你害怕达到

“你要记住的是：你是如何或在何处得到那个想法并不重要。你可能一生从未见过专业的催眠师。你可能从未被正式催眠过。但如果你接受了一个想法——无论是来自你自己、你的老师、你的父母、你的朋友、广告，还是任何其他来源——并且你坚信那个想法的真实性，那么它对你的控制力，就如同催眠师的话语对被催眠者的控制力一样强大。”

— 麦克斯韦尔·马尔茨

以下是你如何成为今天的你，以及你将如何成为明天的你的路径；这条路径的构成如下：

1. 你想实现一个目标
2. 你通过该目标的透镜来感知现实
3. 你只注意到有助于你实现该目标的“重要”信息和想法（学习）
4. 你朝着那个目标前进，并收到关于你进展的反馈
5. 你重复这种行为，直到它变成自动的、嵌入潜意识的程度（条件作用）
6. 该行为成为你身份认同的一部分，也就是你自认为的那个“我”（“我是那种……的人”）
7. 你捍卫自己的身份认同，以维持心理上的一致性

8. 你的身份认同设定了新的目标，循环再次开始——如果这种身份认同对美好生活不利，事情很快就会变得非常糟糕

可悲之处在于：你需要在第 6 步和第 7 步之间打破这个循环——但这个过程在你还是个孩子的时候就开始了。

你有一个生存目标。

你依赖你的父母来教你如何生存。你必须融入。由于大多数人通过奖励和惩罚来教育，如果你不采纳他们的信念和价值观，你就会受到惩罚。在你真正看清这其中的门道之前，你实际上无法开始独立思考。

但你的父母在他们的一生中经历了同样的过程。危险的部分就此开始。你的父母，如果他们自己没有打破常规，那么他们也深受工业时代文化所接受的成功观念的制约。他们也承载着来自他们父母乃至祖父母最好的和最坏的条件反射。

再深入一层：在满足了你生理上的生存需求之后（在当今世界这相当容易，你几乎生来就是安全的），你开始在概念或意识形态层面进行生存。你可能不是在试图保护和繁衍你的身体，但你绝对在保护和繁衍你的心灵。不难看到互联网上的思想之战——而进行这场战争的不是个人和群体本身，而是他们的身份认同。

当你的身体感到威胁时，你会进入战或逃模式。当你的身份认同感到威胁时，同样的事情也会发生。

如果你严格地依附于某种政治意识形态（通过我们刚才谈到的过程），当有人挑战你的信念时，你会感到威胁。你会真实地感受到压力。情感上，就像被人扇了一巴掌。因为大多数人不会为了真相去质疑自己的情绪，他们被困在回音壁里，更加紧抱那些对自己和他人造成伤害的主张不放。

如果你在一个宗教信仰家庭长大，没有独立思考过，你会攻击那些威胁你那个小泡泡里心理安全感的人。

当你在潜意识里认为自己是个律师、游戏玩家，或者是个不会采取必要步骤来实现更好生活的人时，同样的事情也会发生。

四、你想要的生活存在于心智的某个特定层级

心智会随着时间推移，经历可预测的阶段而发展。

当你出生时，你就像一个小小的生存海绵，吸收它能接触到的每一个信念以感到安全（这些信念很大程度上由你所处的文化塑造）。如果你不小心，你的心智可能会固化，使过上有意义的生活变得困难。

这种情况在诸如马斯洛需求层次理论、库克-格鲁特自我发展阶段、螺旋动力学和整合理论等模型中都有详细记载——这些模型是相互构建的。其实在社会中观察起来也并不难。

我之前多次提到过这些主题，并将它们综合到我自己的“人类 3.0”模型中。尽管如此，对于新读者来说，让我总结一下自我发展的 9 个阶段的 80/20 要点（因为重复有助于揭示你以前错过的东西）：

1. **冲动型** — 冲动和行为之间没有区别。非黑即白的思维占主导。例如：小孩生气时直接打人，因为对他们来说情绪和行为是一体的。
2. **自我保护型** — 世界是危险的，你学会保护自己。例如：孩子学会藏成绩单，隐瞒家务情况，琢磨大人想听什么。
3. **顺从型** — 你认同你的群体，其规则感觉就像是现实本身。例如：有人无法真正理解为什么会有人投票支持与自己家庭或群体不同的对象。
4. **自觉型** — 你意识到自己的内心世界与外部世界并不吻合。例如：坐在教堂里，意识到你并不确定自己是否相信周围人所相信的一切——但还不知道该如何处理这种感觉。
5. **尽责型** — 你建立自己的原则体系，并让自己对其负责。例如：在仔细审视后脱离家族的宗教信仰，采纳一种你可以捍卫的个人哲学；或者制定一个有明确里程碑的职业规划，因为你相信正确的努力会带来正确的结果。
6. **个人主义者** — 你看到你的原则是由环境塑造的，因此更灵活地持有它们。例如：意识到你的政治观点更多取决于你成长的地方，而非客观现实；或者意识到你雄心勃勃的职业目标实际上是为了获得父亲的认可。
7. **战略家** — 你在系统内运作，意识到自身在其中的参与。例如：在管理组织的同时，主动质疑自己的盲点；或者在参与政治时，深知自己的视角是片面的，并且受到你无法完全看清的偏见所塑造。
8. **建构意识型** — 你将所有框架，包括你自己的身份，都视为有用的虚构。例如：以隐喻而非字面的方式对待你的精神信仰，知道地图并非疆域本身；或者带着淡淡的微笑，看着自己扮演“创始人”或“思想领袖”的角色。
9. **统一型** — 自我与生活之间的区别消失了。例如：工作、休息和玩耍感觉像是同一回事。不再有需要成为的“某个人”——只有对涌现之事做出回应的“临在本身”。

对于大多数阅读本文的人来说，我假设你处于 4 到 8 之间——这个范围相当大。那些更接近 8 的人，读这篇文章要么是为了学习，要么是为了无害地消磨时间。而那些更接近 4 的人，则是在真正地寻求改变。你觉得自己生来就是为了做更大的事，但你还无法完全理解这一切——因为这其中确实涉及很多方面。

好消息是：你处于哪个阶段其实并不重要——因为通过任何一个阶段的模式都是相同的。

五、智慧就是能够从生活中获得你想要的东西

“智慧唯一真正的衡量标准，是看你能否从生活中得到你想要的东西。”

— Naval Ravikant

成功有一个公式。

其一是 **能动性**。其二是 **机遇**（大多数人喜欢错误地称之为“特权”，因为他们缺少其他要素）。最后一个要素是 **智慧**。

如果你能动性很高但机遇很少，那么朝着目标采取行动的高可能性也意义不大——因为没有目标可以去实现成果。

如果你有机遇和能动性但智慧不足，你就无法充分利用那个机遇。

我们之前在这里讨论过能动性。至于机遇，我无法告诉你改变你的物理位置——但如果你看不到眼前数字世界中的丰富的机遇，我就没什么可说的了。

相反，我想聚焦于，在这两个要素和本文的语境下，智慧到底是什么。为此，我们来看看控制论。

控制论源自希腊语单词 *kybernetikos*，意为“掌舵”或“善于掌舵”。

它也被称为“获取你所求的艺术”。

因此，如果 Naval 对智慧的定义是从生活中获取你想要的东西，那么理解控制论将帮助你更快地做到这一点。

控制论揭示了智能系统的特征：

- 设定一个目标
- 采取行动朝着目标前进
- 感知你当前的位置
- 将其与目标进行比较
- 根据反馈再次采取行动

你可以通过系统在反复试错中进行迭代和坚持的能力来评估其智慧。

偏离航线的船只修正航向驶向目的地。恒温器感应到热量变化后启动。血糖升高后胰腺分泌胰岛素。

这与从生活中获取你想要的东西有什么关系？

一切。

采取行动、感知、比较，并从元视角把握系统——这是高智慧（按照我们这里使用的定义）的基础。

高智慧是迭代、坚持和理解全局的能力。低智慧的标志是无法从错误中学习。

低智慧的人会陷在问题里，而不是解决问题。他们遇到障碍就放弃。就像一个无法建立受众、因为缺乏尝试新事物和实验能力而放弃的作家——无法发现一个对自己有效的流程（认为你无法为自己创造一个有效的流程——无论你的限制性信念是什么——这是可以被证伪的；因此，这是低智慧）。

高智慧是认识到任何问题都可以在足够长的时间尺度上得到解决。事实是：你可以实现你下定决心要实现的任何目标。

智慧是看到存在一套选择，它们将引导你到达想要的目标。你明白想法是有层级的，你不可能从莎草纸直接一步跨越到 Google 文档。即使那个目标现在看起来不可能，那也只是因为你暂时缺乏实现它所需的资源（这些资源可能在接下来的几年里被发明出来）。

当我谈到“目标”时（并且我会继续这样做），我不是通过典型的自助式透镜来说的，尽管这种透镜有时也是有用的。

我是通过目的论或希腊概念 *kosmos* 的透镜来说的，即万物皆有目的的理念。一切事物都是更大整体的一部分。

目标决定了你如何看待世界。目标决定了你将什么视为“成功”或“失败”。

你可以尝试“享受过程”，但如果你追求的是错误的目标，你就不会享受其中。

心智是现实的操作系统。该系统由目标组成。对大多数人来说，这些目标是分配好的。它们像一行行代码一样被编程进他们的头脑。

上学、找工作、伤心、扮演受害者角色、65 岁退休。

一条众所周知但行不通的路。

要变得更智慧，你必须：

- 拒绝已知的道路
- 深入未知领域
- 设定新的、更高的目标来拓展你的心智
- 拥抱混乱，允许成长
- 研究自然的通用原则
- 成为深度专家

我知道这不是智慧的传统定义——但这系列步骤会引导你的大脑达到非同寻常的连接水平，你最终会变成那个从外部看来会被认为很智慧的人。如果再加上具备能动性的能力，我们就找到了赢家。

这完美地引出了下一部分。

六、如何在一天之内跃入全新的生活

我人生中最好的时期，总是在我对自己的停滞不前真正感到厌倦之后到来的。

你如何深入挖掘自己的内心？你如何意识到自己的条件反射？你如何触及那些能够改变你人生方向的

深刻洞见和真理？

通过一个简单但往往痛苦的行为：**提出问题**。

很少有人这样做——你可以从人们谈论或分享自己对某个话题的看法方式中看出这一点。提问就是思考，而真正思考的人寥寥无几。

我想给你一个全面的方案，你可以每年都用来重置你的生活，并进入一个高速进步的时期。这个方案能帮助你提出正确的问题。

这些问题将涵盖从宏观到微观的一切：你想达到的状态，你需要做什么才能达到那里，以及你现在就能做什么来推动现实朝着那个方向发展。

完成这个方案需要一整天的时间，所以我建议你按原样执行。它需要一支笔、一张纸和一个开放的心态。

当我观察那些成功“翻转”身份认同的人的模式时，我发现这是在紧张感积累后迅速发生的。具体来说，我注意到人们会经历 3 个阶段：

- **失调** — 他们感觉自己不属于当前的生活，并对自己的停滞不前感到厌倦。
- **不确定** — 他们不知道未来会发生什么；他们要么尝试，要么迷失方向，感觉更糟。
- **发现** — 他们发现了自己想要追求的目标，并在 6 个月内取得了 6 年的进步。

这个方案的目的是帮助你达到失调点，穿越不确定性，并发现你真正想要实现的目标——以至于清晰感势不可挡，干扰不再具有分量。

该方案的结构设计为在一天内完成。早上，你进行心理挖掘，以揭示自己隐藏的动机。在一天中，你为自己设置提醒并反思生活，以免停留在自动驾驶模式。晚上，你将洞见综合成一个方向，明天就开始朝着这个方向前进。

我不能保证这对每个人都有效——因为我不能保证每个阅读本文的人都正好处在其故事中能使这些点起作用的那个部分。你不能把高潮放在书的开头，还期望它有趣。

第一部分）早晨 — 心理挖掘 — 愿景与反愿景

首先，我们需要为你的心智创建一个新的框架或感知透镜。

这就像创造一个新的外壳，离开旧的外壳，然后随着时间的推移慢慢长进去。起初，你会觉得它不太合身。这是好事。

留出 15-30 分钟（大概一个 YouTube 视频的长度……）来思考并回答这些问题。不要试图让 AI 替你做这个思考。我希望你打破你心智上的限制器。如果你不能马上回答，稍后再回来。

1. 你学会忍受的那种无聊且持续的不满是什么？不是深刻的痛苦——而是你学会容忍的东西。（如果你不恨它，你就是容忍它。）
2. 有什么事情是你不断抱怨却从未改变的？写下过去一年里你抱怨最多的三件事。
3. 针对每个抱怨：观察你行为（而非言语）的人会得出结论说，你真正想要的是什么？
4. 关于你当前的生活，有什么真相是你难以向你深深尊敬的人承认的？

这些问题旨在让你意识到当前生活中的痛苦。现在我们需要将这些转化为我称之为“反愿景”的东西——对你 **不想** 过的生活的一种残酷认知。这样你就能利用那股负面能量，将你的努力导向积极的方向，并带着内在动力向前迈进。

1. 如果未来五年一切毫无变化，请描述一个普通的周二。你在哪里醒来？你的身体感觉如何？你脑海中浮现的第一个念头是什么？谁在你身边？09:00 到 18:00 之间你做了什么？22:00 时你感觉如何？
2. 现在，对十年后的同一场景做同样的描述。你错过了什么？哪些机会消失了？谁放弃了你？当你不在场时，别人会怎么评价你？
3. 你走到了生命的尽头。你选择了安全版本的人生。你从未突破常规。代价是什么？你从未允许自己去感受、去尝试、去成为的那个东西是什么？
4. 你生活中是否已经有人活成了你刚才描述的未来？一个比你早五年、十年、二十年走上同一条轨迹的人？当你想到自己会变成他们时，你感觉如何？
5. 要真正改变，你必须放下哪种身份认同？（「我是那种.....的人」）不再做那个人，你在社交上要付出什么代价？
6. 不改变的最令人尴尬的原因是什么？那个让你显得软弱、懦弱或懒惰（而非理性）的原因。
7. 如果你当前的行为是一种自我防卫，那你究竟在保护什么？而这种保护又让你付出了什么代价？

如果你诚实地回答了这些问题，并且你正处于 **人生的正确阶段**，你会对自己现在的生活方式感到深深的不适，甚至某种厌恶。现在，我们需要将这股能量引导到积极的方向。你需要创建一个最小可行愿景（MVP）——因为你的愿景就像一个产品。起初很模糊，但随着时间和经验，它会变得更强、更有效。

1. 先暂时抛开现实。如果你能打个响指，三年后过上完全不同的生活——想想你真正想要什么，而不是什么「现实」。一个普通的周二是什么样子的？用与问题 5 相同的细节描述它。
2. 你必须相信自己哪些特质，才能让那种生活感觉自然而不是勉强？写下你的身份陈述：「我是那种.....的人」。
3. 如果你已经是那个人，本周你会做哪一件事？

明天一早先回答所有这些问题。

第 2 部分) 全天——打破自动模式——打破无意识模式

这些日记练习听起来不错，但我们想要真正的改变。

坦白说，除非你打破让你保持原样的无意识模式，否则改变不会发生。

在一天中，我希望你反思你在第 1 部分写下的所有内容。此外，我希望你不要忘记思考。请认真对待。你不会因为余生重复同样的事情而改变。你必须刻意制造一次模式突破。

现在花点时间在手机上创建提醒或日历事件。把问题添加到提醒或事件中，这样你可以立即开始思考。

这些时间越随机，越不干扰你的日程安排，效果越好。

- **11:00** — 我现在做的事在逃避什么？
- **13:30** — 如果有人拍下我过去两小时的录像，他们会认为我从生活中想要什么？
- **15:15** — 我是在朝向我讨厌的生活，还是朝向想要的生活？
- **17:00** — 我假装什么东西最重要的其实并不重要？
- **19:30** — 今天我做了什么出于身份保护而非真实欲望的事？（提示：你做的绝大部分都是。）
- **21:00** — 今天什么时候我感觉最有活力？什么时候感觉最死气沉沉？

为了再添一把火，把这些问题放在你通勤、散步或只是闲坐的时间。

- 如果我不再需要别人把我视为 [你在问题 10 中写下的身份]，会发生什么改变？

- 在我的生活中，我在哪里用活力换取了安全感？
- 我明天就可以成为的那个追求的人的「最小版本」是什么？

第 3 部分) 晚间——整合洞见——进入进步季节

如果你遵循了这个过程，我敢说你至少已经获得了一个能够改变人生轨迹的深刻洞察。现在我们需要挖掘它们，将它们融入自我，并开始采取行动，巩固我们走向更高认知层次的旅程。

1. 经过今天，关于你为什么停滞不前，什么感觉最真实？
2. 真正的敌人是谁？清楚地命名它。不是环境。不是别人。是那个主导一切的内在模式或信念。
3. 用一句话总结你决不允许自己的人生变成什么样。这是你的压缩反愿景。读它时应该让你有所感触。
4. 用一句话总结你正在努力构建什么，知道它会不断演变。这是你愿景的 MVP。

最后，我们需要设定目标。

同样，这些不是为了成功而设定的目标——因为目标只是投射。它们不可靠，让你觉得与某个终将改变的东西绑在一起。相反，把目标视为一种视角。作为一副可以随时切换的透镜，让你进入正确的精神状态，去执行那个让你远离不想要生活的行动。不要担心是否有终点线——因为正如我们将看到的，并没有一条终点线。乐趣隐藏在进步本身之中。

1. **1 年透镜：**一年后必须实现什么，你才能知道你已经打破了旧模式？一件具体的事情。
2. **1 个月透镜：**一个月后必须实现什么，才能让 1 年透镜仍有可能实现？
3. **每日透镜：**明天你可以在日历上安排哪 2-3 个行动，是那个正在成为的人自然会做的？

内容很多。

希望对你有帮助。

但还有最后一块拼图把所有东西整合起来。

继续读。

VII – 把你的生活变成一场电子游戏

「内心体验的理想状态是意识中的秩序。当心理能量（或注意力）投入到现实目标上，并且技能与行动机会相匹配时，就会发生这种情况。追求目标会带来意识上的秩序，因为一个人必须将注意力集中在手头的任务上，暂时忘记其他一切。」

—— 米哈里·契克森米哈赖

现在你已经拥有了通往美好生活的所有要素。

现在，把你的所有洞察整合成一个连贯的计划可能会很有用。拿出一张新纸，写下这 6 个组成部分：

- **反愿景** — 什么是我存在的祸根，或我再也不想过的生活？
- **愿景** — 我认为自己想要且可以在努力中不断完善的理想生活是什么？
- **1 年目标** — 一年后我的生活将是什么样子，它是否更接近我想要的生活？
- **1 个月项目** — 我需要学习什么？我需要获得哪些技能？什么能让我更接近一年目标？