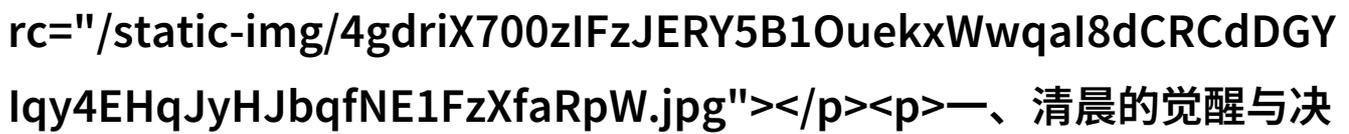


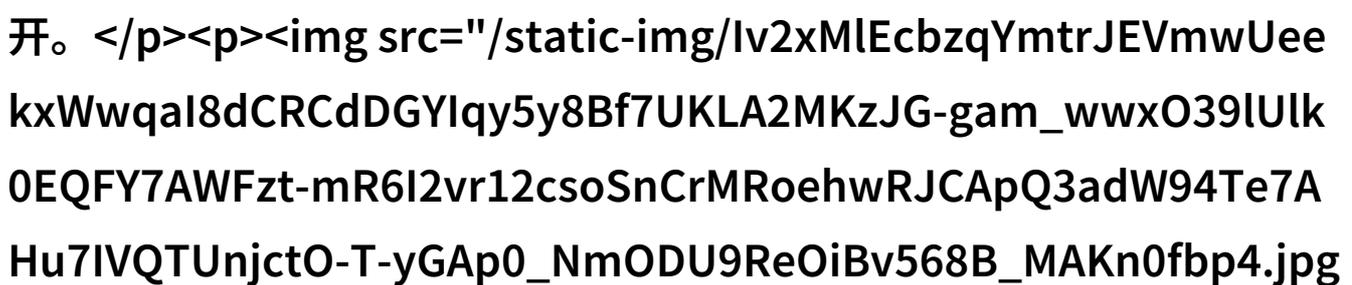
# 自我约束的日子从凌晨1点到晚上8点的自

自我约束的日子：从凌晨1点到晚上8点的自罚之旅



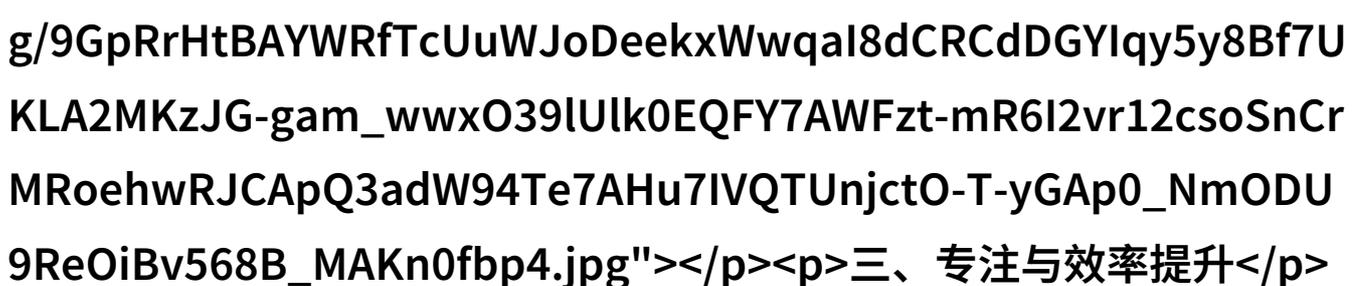
## 一、清晨的觉醒与决心

在黑暗中，第一缕曦光悄然破晓，时间指针缓缓移动至凌晨1点。这个时刻，不仅是新的一天的开始，也是对过去错误行为的一次深刻反思。自罚一天，从这一个小时开始，一切都将以一种新的姿态展开。



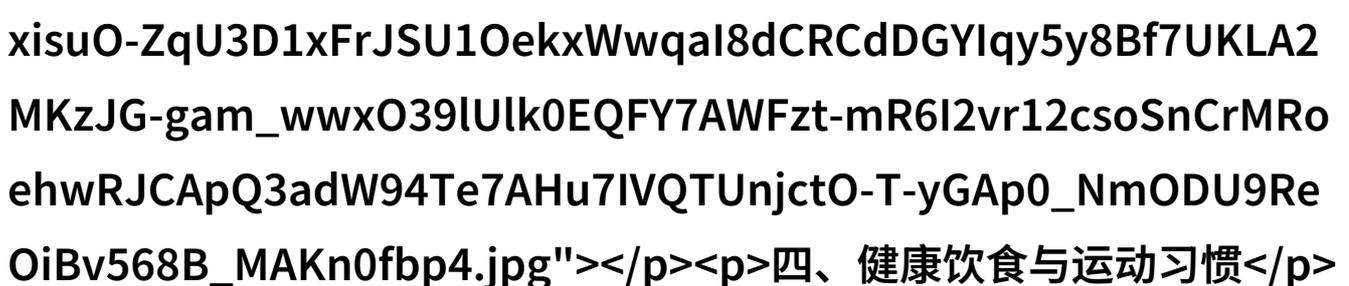
## 二、规律生活的重要性

随着时间推移，我们逐渐适应了日常节奏，而这一天则成为我们生活中的例证。在这段时间里，每一次提醒和每个环节都是为了强化规律，让我们的身体和大脑学会期待，并享受每一个按照计划进行的时刻。



## 三、专注与效率提升

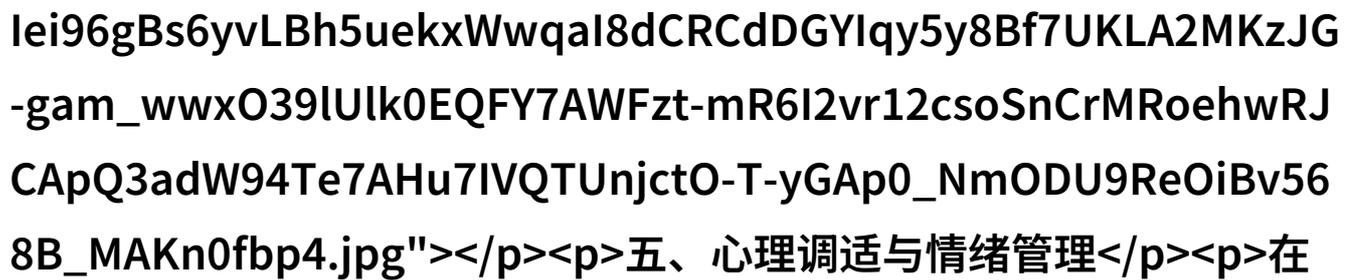
早晨到午后，是最为关键的一段时间。人们通常会处于最佳状态，这也是我们应该利用起来的时候。在这一段时间内，我们可以集中精力完成最重要且需要高度专注的事项，同时也能有效地提高工作效率，为接下来的长期目标打下坚实基础。



## 四、健康饮食与运动习惯

正如人类体内有着生物钟一样，身体也需要根据自然规律来安排自

己的活动。这一天，我们通过合理安排饮食和运动，将健康管理融入到了日常生活中，使得整个人的状态得到显著提升，从而增强抵抗疾病能力，更好地面对未来的挑战。



五、心理调适与情绪管理

在人生旅途中，有时候的情绪波动会影响我们的判断力和行为选择。这一天，通过静心冥想或其他放松方式帮助自己调整情绪，让身心达到平衡状态，从而更好地控制自己的情感反应，以更加冷静的心态去处理复杂的人际关系问题。

六、夜幕下的成就感与前瞻

随着太阳西沉，夜幕降临，这并不意味着一切结束，而是一个新的开始。一整天下来，我们不仅达成了预定的目标，还积累了宝贵经验。回顾这一天，与朋友分享成就感，再次激励自己，在即将到来的明亮星空下继续前行。

[下载本文pdf文件](/pdf/589463-自我约束的日子从凌晨1点到晚上8点的自罚之旅.pdf)