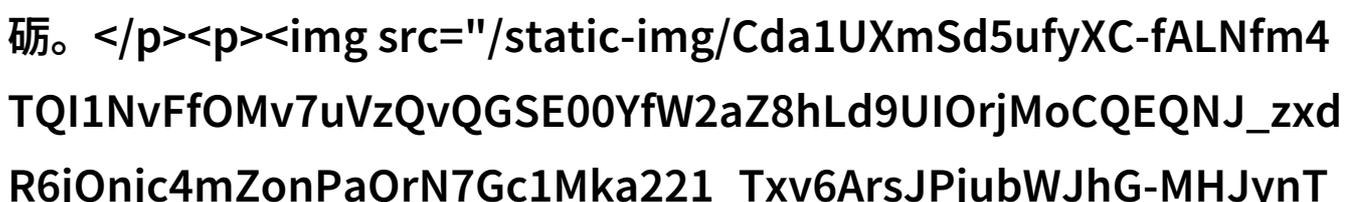


自我约束日从凌晨1点到晚上8点的严格自

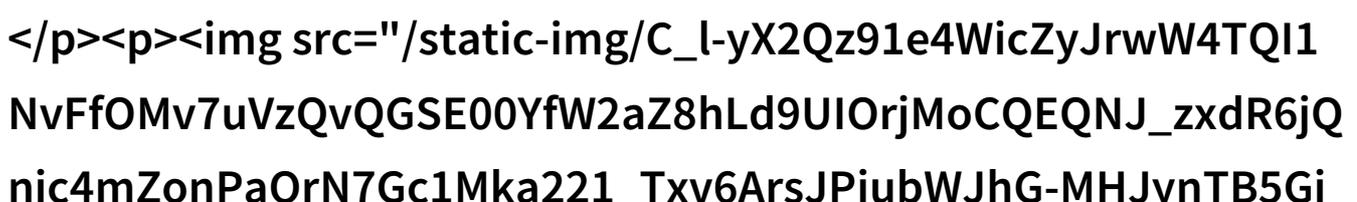
自我约束日：从凌晨1点到晚上8点的严格自罚体验



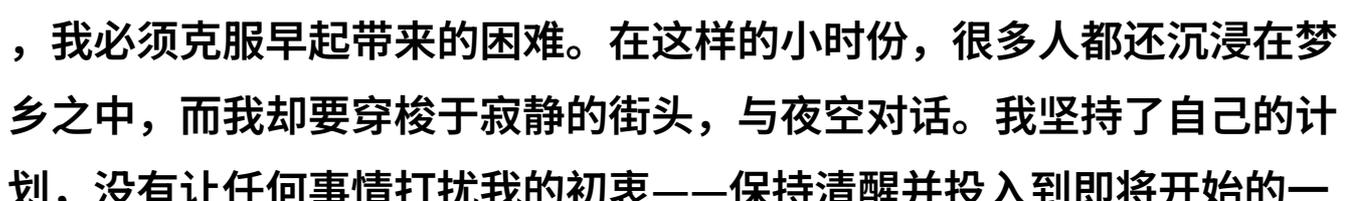
为什么要选择这样一天？
在这个世界里，自由和自律是两种截然不同的状态。有时候，我们需要给自己设定一些限制，以此来锻炼自己的意志力。我的目标就是自罚一天，从凌晨1点到晚上8点，让这段时间成为我精神上的磨砺。

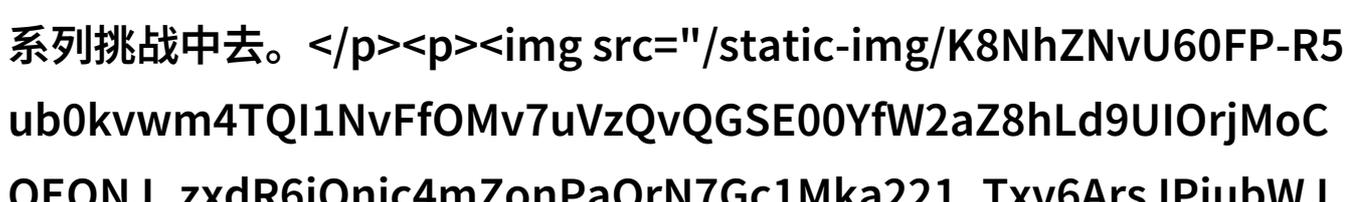


准备工作：清晰的计划与决心
在开始之前，我必须做好充分的准备。这不仅仅是一场简单的心理游戏，更是一个考验我的意志力的过程。我决定将这一天划分为几个小阶段，每个阶段都有其特定的目标和任务。这要求我提前规划好每一个细节，无论是饮食、休息还是工作，都不能半途而废。



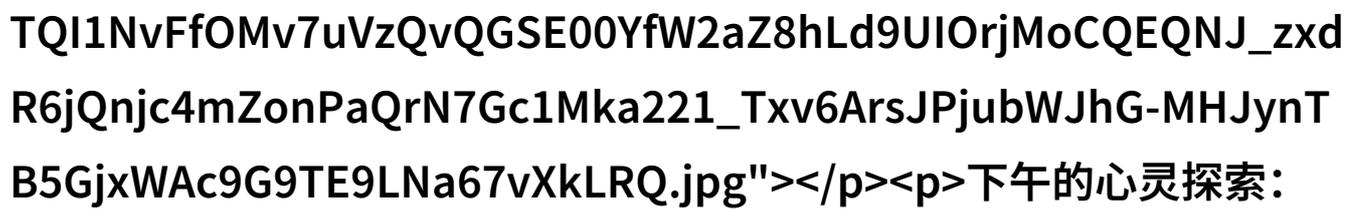
早晨第一批战役：拒绝诱惑
凌晨1点钟，我被闹钟惊醒，这是我今天的起始时刻。首先，我必须克服早起带来的困难。在这样的小时份，很多人都还沉浸在梦乡之中，而我却要穿梭于寂静的街头，与夜空对话。我坚持了自己的计划，没有让任何事情打扰我的初衷——保持清醒并投入到即将开始的一系列挑战中去。





白昼中的战斗：专注与效率
随着太阳升起，一天真正意义上的战斗才

刚刚开始。在这个时间段内，我不得不面对最强烈的情绪冲动——饥饿和疲惫。然而，即使身体发出抗议的声音，我也没有退缩。我通过冥想来控制自己的情绪，同时优化我的作息时间，确保能高效地完成各项任务。



下午的心灵探索：反思与调整
午后的阳光温暖，但同时也带来了新的挑战。在这一时期，我会暂停所有外部活动，将精力集中于内省。通过写日记或进行深呼吸练习，我试图理解自己在过去几小时里的表现，并思考如何更有效地应对接下来的挑战。此时，是不是有些地方需要调整策略呢？

晚间回顾与庆祝
到了晚上八点，这一天终于走到了尽头。一切结束，也意味着一切重新开始。在这漫长的一天里，有许多值得庆幸的地方，也有一些遗憾未达到的目标。但无论结果如何，这一次自罚已经给我留下了深刻印象，它让我更加明白了生活中的每一次选择都是关于意志力的抉择。而今夜，不仅是对自己努力的一个总结，更是我精神上的胜利之歌，预示着明日又将是一场新的征程。如果说这是为了证明什么，那么答案就在于此——它证明了我们可以超越自身所设限的手臂长度，只要我们愿意付出努力去尝试，就没有无法跨越的地平线。

[下载本文pdf文件](/pdf/357392-自我约束日从凌晨1点到晚上8点的严格自罚体验.pdf)