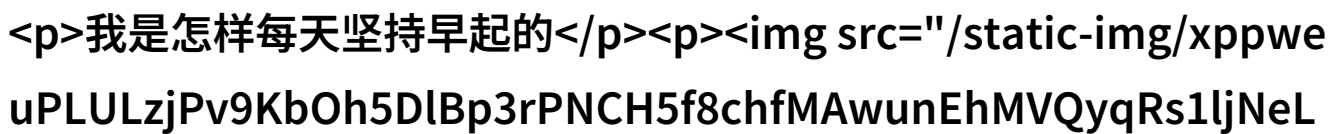


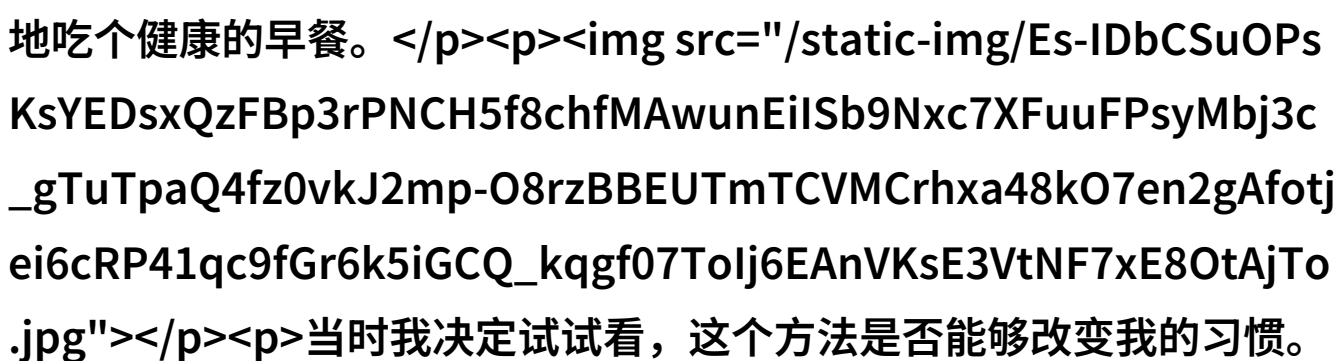
夹一天不能掉早上继续做我是怎样每天坚持

我是怎样每天坚持早起的



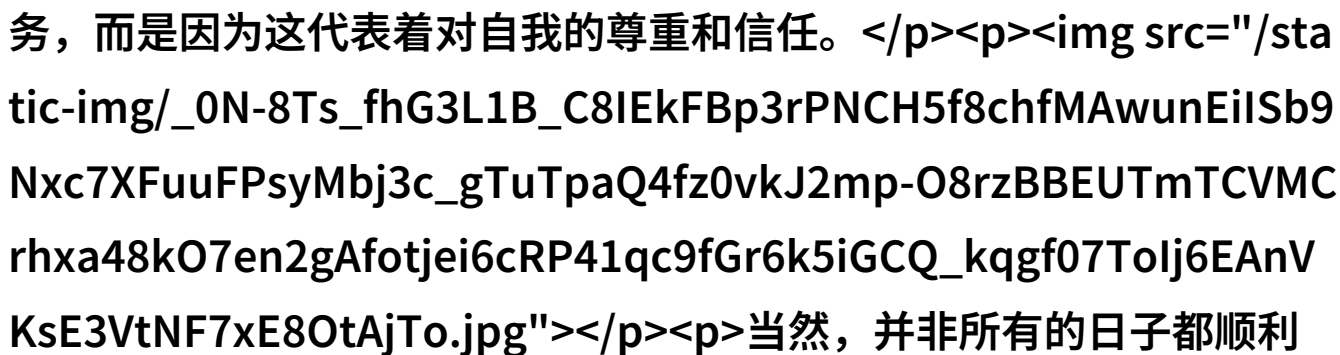
记得那段时间，我总是觉得自己是个散漫的人，尤其是在周末。早上醒来的时候，我总会想着再睡个十分钟，再不行就五分钟。但有一次，我的生活遇到了一场大转变，那是一场关于

“夹一天不能掉早上继续做”的考验。事情的开始，是在一次偶然的闲聊中听到了一个词语——“夹一天”。这个词让我瞬间明白了它背后的含义：即使你今天特别懒惰，也要找到点儿力气去完成最基本的东西。比如说，你可以先从小事做起，比如整理一下房间，或者简单地吃个健康的早餐。



当时我决定试试看，这个方法是否能够改变我的习惯。我开始告诉自己，无论多么困难，都要坚持下去。即便是那些懒散的一天，即便是我想要躺在床上继续沉浸在梦乡中的时候，我也要强迫自己站起来，至少给自己的身体一点营养。

慢慢地，这种习惯养成了。我发现，每当我能坚持下来，一直到把那些原本只是想法中的小计划付诸实践时，那种成就感简直不可思议。这不是仅仅因为我完成了任务，而是因为这代表着对自我的尊重和信任。



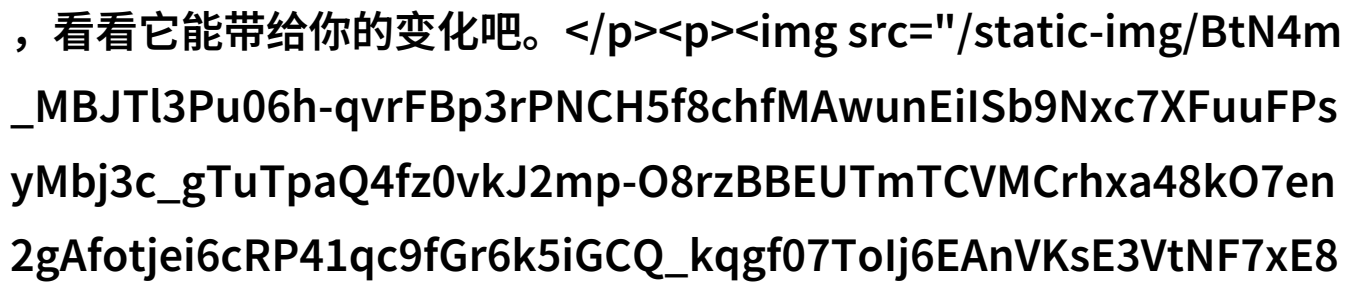
当然，并非所有的日子都顺利。

一有风吹雨打，就可能让我动摇，但我始终牢记那句话：“夹一天不能掉早上继续做。”无论如何，我都不会放弃，因为这是对自己的承诺。

而且，每一次成功跨过那条界线，都让未来更容易一些，让心灵更加

平静。

现在，当有人问起我如何每天保持那么高效积极时，我就会告诉他们，“夹一天不能掉早上继续做”，这就是秘诀。这并不是说我们永远都不需要休息，只是在适当的时候稍作调整，不让我们的生活陷入停滞状态。如果你也曾经像过去那样迷失方向，不妨尝试这一招，看看它能带给你的变化吧。



[下载本文pdf文件](/pdf/1055263-夹一天不能掉早上继续做我是怎样每天坚持早起的.pdf)