02 / 七日重整

用一星期恢復生活的主導權

這七天不是追求巨大轉變，而是清走阻力，讓睡眠、注意力與執行力回到可用狀態。

行動	完成標準
第 1 日｜清理入口與桌面	留下每天真正會用的物品
第 2 日｜整理手機首頁與通知	關閉非必要即時通知
第 3 日｜完成一件拖延少於 30 分鐘的事	不再把小事帶到下一週
第 4 日｜檢查固定支出	取消或降級一項無效服務
第 5 日｜進行一場需要的對話	用事實、感受、要求三句式表達
第 6 日｜安排兩小時無干擾時段	可分四段30分鐘完成同一成果
第 7 日｜回顧並設定下週三件事	每件事都寫明何時完成

不要補做

漏了一天，不必翌日做雙倍。直接回到當天最重要的一步。穩定比補償式衝刺更有用。