

👏 ETR早起朗读实践小组欢迎信！ | 今天要准备的（重要）

👏 欢迎各位来到ETR早起朗读21天实践小组！

今天的任务就是读完这封信，准备下面的内容。

在任何时候，做不下去的时候，就回来重新读一遍。

备注：ETR, Early to Rise 早起者联盟



今天要做几件事情：

- 一、选书
- 二、调整作息
- 三、找个适合朗读的地方
- 四、打卡方式
- 五、不想起床/起不来怎么办？
- 六、最后把21天的目标发群里（我会发起群接龙）

一、选书（最渴望阅读的）



对你最有感觉的书，看着没感觉就换，看不下去就换，看不进去是书的问题，不是你的问题。

我的选书原则是：当下是不是我马上就可以用起来的书。思考当下最困惑你的问题是什么，然后去看相关的书。

因为当下最困惑的问题，才是最能激发你情绪、调动你大脑主动性的因素，你才会真正想要去实践书中所学内容。而不是别人觉得某本书好，你就要去看。


一定要相信自己内心的声音，听从自己内心的想法，去选择你最渴望阅读的那本书。（我看的第一本书名听上去很“成功学”很“鸡汤”的，我都不好意思展示出来的程度）

我选的是：《高效开场Great Leads：开启任何销售信息的六种最简单方法》，因为最近终身社群在学习实践极简商业课，这本书是必读书，所以借着朗读的机会，我想好好读一遍。

二、调整作息

如果你要阅读半小时，那就可以头一天晚上提早半小时睡，比平时早起半小时。也可以先5分钟，10分钟，20分钟，来慢慢调整。设闹钟。

三、找个适合朗读的地方

 找个方便朗读的地方

- 我是在目前住所房子的门口有个空地，直接选这里，基本没人路过
- 我以前在公司，选了宿舍楼上的天台，天台很不错
- 我出差的时候，就选在了公园

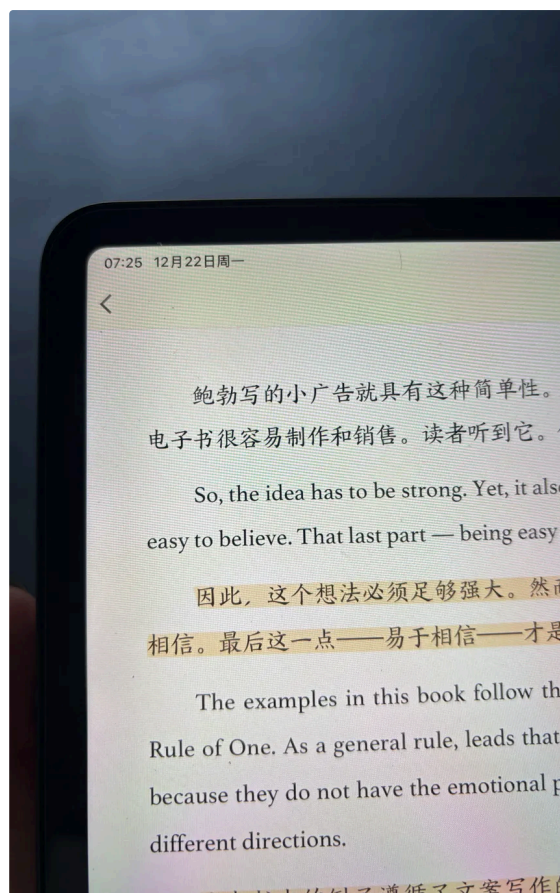
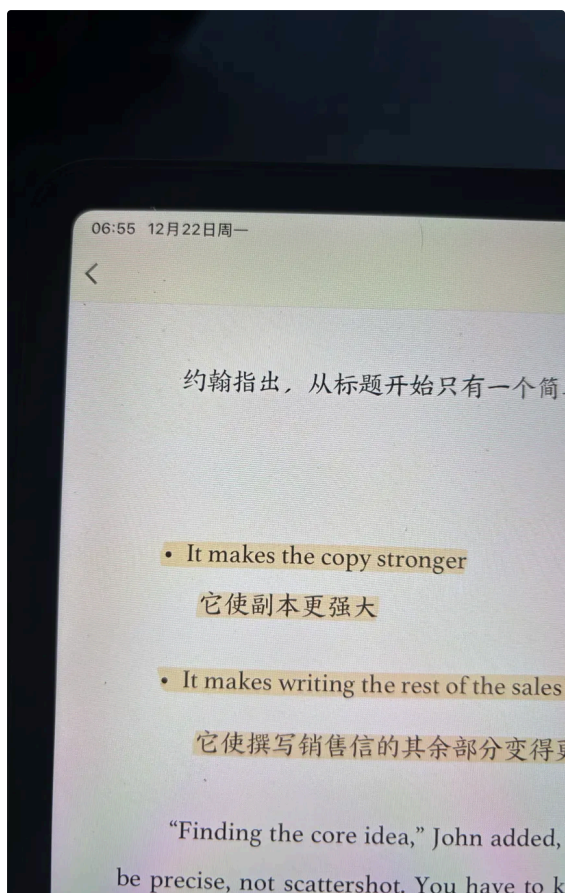
所以今天想一想，哪里比较放得开朗读（要自己听得见的声量）

四、打卡方式

1、拍照打卡，发群里

我会在开始的时候拍一张，结束的时候拍一张，这样可以记录自己读了多久
群里只需要开始的时候打卡一张（我只在意你开始了，不在意你读了多久）

选做，打卡感悟：例如：今天读了《高效开场》第1章（P82-101），对我目前写销售信有帮助，基于感性的说服是让读者容易相信，基于理性的说服是让读者容易理解。前者更重要。



2、每天最多读半小时

💡 10, 20, 30分钟都无所谓, 但建议不要超过30分钟

(虽然我会不小心超过...但我记得我在一开始朗读的时候, 没有过这种不小心, 估计是长时间阅读获得的“新能力”, 你专注的次数多了, 你单次专注的时间会变长)

五、不想起床/起不来怎么办?

💡 几个步骤:

- 1、认知: 识别谎言
- 2、执行: 可以 (必须) 不完美
- 3、行动: 可以 (必须) 断档和重新开始

1、认知层面：识别大脑的谎言

大脑会经常跟你说：我不行，我好懒，我做不到，我就是个三分钟热度的人（这就是限制性信念，句式常常为：「我总是...，我就是...，我怎么又...」，你就可以识别出一个限制性信念）

给你的这些声音命个名，我命名为：**攻击自己的小怪兽**

每次大脑里有个声音说：我不行，我又没做到，我就是个三分钟热度的人。

我：这小怪兽又来了，每次都是这么两句话，好无聊，能不能换两句来攻击我？

然后去做就是了。

2、执行：可以（必须）不完美

大脑为什么要这么跟你说？

其实在保护你不受伤害，但这些伤害都是假象。

什么伤害？

你以为的伤害：“失败了”就不值得被爱，错过一次就会一直错过，没打卡就会有“失败”的感觉，我不想被印证为是个loser，没做到就“不完美”了。

实际上屁伤害没有，都是脑子在吓唬你：**错过明天捡起来就行了，没有失败只有一次尝试和调整。**

调整：30分钟太长了，下次换成20分钟，或者10分钟。今天确实生病了，明天继续！

- 你不会因为今天没刷牙而攻击自己“不行、好懒、下次再也不刷牙了”
- 你不会因为今天没刷牙，明天以及后天大后天，以后都再也不刷牙了。

任何习惯，朗读，阅读，健身，定投，刷牙洗脸...

都一样。

你怎么对待刷牙，你就怎么对待任何习惯。

今天没刷牙，也没事。不代表就不完美了！

降低对完美的关注，**专注于觉察自己的小怪兽什么时候会出现。**

3、行动：可以（必须）断档和重新开始

- **断档也没关系：**今天没做，明天继续做即可。不需要「补回昨天的量」，也不需要「从头开始计算天数」。

就像刷牙一样，你不需要因为昨天没刷，今天就多刷两遍。

你也不会因为昨天没刷，就要从头开始计算这是你刷牙的第几天。

- **重新定义成功：**只要你认出了那个阻碍你的声音（哪怕只有一次），你就已经成功了。

「小怪兽又来了，又是哪两句话，没意思，做就是了。」

告诉自己：「我的拖延不是因为我懒，而是我的大脑想保护我不受失败的伤害。谢谢你的保护，但我现在很安全，我可以试试看。」

记住一句话：就像刷牙一样。

六、最后把21天的目标发到群里（大家读完我会发起群接龙）



例如：「这21天，我要早上8点起，带上书，直接去天台，读《高效开头》30分钟，8:30去洗漱，上班。」

备注：每周，会根据实际情况进行一次目标调整。

比如第一次的目标我发现有点高估自己了，时间太紧迫，根本赶不及上班，那我就调整成：

接下来两周，我要早上8点起，带上书和水杯，直接去天台，读《高效开头》20分钟，8:20去洗漱，上班。

目的是，在目标层面，**不要过度思考，先行动起来**，才能看到哪里不适合，再调整。

而不是在脑子里面想，这个目标好不好，想不出来的，只要执行动作够具体，够开始行动，那就just do it。

群接龙

根据自己的实际情况，先设一个目标，下个星期一，我们再根据情况调整自己的目标，所以先设一个“不完美”的目标，做个一周再说。

阿云：这21天，我要早上7点起，带上ipad，直接去门口，读《高效开场》，30分钟，7:30去洗漱，开启我一天的随意写作，每天写1k字。

5天打卡，1天随意，1天休息复盘调整目标