

第一封：让一切变得简单（当日任务）

一、回顾【写作的意识和无意识】相关的内容，之前你有感受过它们的合作吗？有在写作中体会到过吗？（不需要额外做什么，回忆一下就可以；如果想在群组内分享的话，当然也欢迎）

有的，基本上每天的写作都是先无意识再意识化的过程。每天早上先意识流写作然后再回归有意识看看写的东西哪些可以用在当下的商业上。

二、如果发现了自己思维中的限制（关于价值感或写作），请尝试课程中的流程。这对于我们启动后面的实践很重要～以玩耍的心态去尝试，看看会发生什么。这个过程可能要20分钟以上的时间。

思维限制：商业会让我很受挫

快速列大纲：

1、为什么会有这样的信念？

应该是来自于在现实世界中交互的受挫，没有习得很好的关系模式，导致对关系本身的悲观，所以一到商业这种必须要与真实世界交互的环节就会很退缩。以前在公司跟客户交互也会让我很紧张。

2、如何调整？

将这个过程当成瓦瓦所说：“把商业方法理解成帮自己清晰沟通的工具。”

我最兴奋的，将一件事认识的越来越透彻，但是这个在过去只是停留在我的创作中，如果将世界当成一个游乐场，整个世界就是我的画布，像在写作中不断地探索一个主题来探索自己在商业中与真实世界的交互，每一次都清晰一些。

把商业当成与真实世界交互的游戏。每一次的探索无论成败都会让我对真实世界认知更加清晰，事实法则，真实法则，这个过程会让我的创作也更有力量，让我自己更有力量。

3、结果会怎样？

让我成为一个不仅仅是能在自己意识中，作品中创造的人，也是一个能在真实的商业世界中为自己为他人创造价值的人，收获一个更加真实有力量的我。

三、尝试一次快速列大纲，以你想帮自己或别人实现的【梦想成果】为主题，用10分钟看看能列出来什么大纲。如果你有其他更想尝试的主题也没问题，关键在于尝试一次。进阶挑战（如果还有时间精力）

梦想成果：帮助别人在一个月内成为超级学霸

1、学习的基本原理（理论篇）

2、用自己当下正在学习的东西来实践这个原理（实践篇）

- 3、融合自己的特质形成一套自己的学习系统（整合篇）
- 4、不断在实践中优化系统，不断将原理内化的更深（深化篇）
- 5、最终做到：手中无剑，心中有剑。（合一篇）

四、尝试一次快速写作，在你列的大纲下面，任意选一个分支观点，快速写 5-10 分钟，脑袋里蹦出来什么写什么。尝试一下看看会发生什么～

大纲的第五步：合一篇

学习的最终目的是做到：手中无剑，心中有剑。（合一篇）

手中无剑，心中有剑。这个思路来源于是小时候看过的武侠小说中顶级高手的特质，高手都是举重若轻，轻松击败对手，仿佛不费吹灰之力。

因为当对方法内化到一定的程度，你就意识不到在用方法了，因为方法已经融入你之中了。大音希声，大巧不工。

在神经科学层面就是，这个新的知识点/方法已经形成了新的神经回路，成为你身体的一部分了，使用就是自然而然的，甚至用的时候你察觉不到自己在用方法。这是学习的最高境界，与知识融为一体，与你学的那个技能融为一体，让知识成为你身体的一部分。

让知识内化成直觉，直接改写神经回路，换一个信念系统，这是直接改命了。

“天地与我同在，万物于我合一。”如果我们真的能习得宇宙万物的真理，那该是多么自在的状态呀！