



12 閱讀筆記  
/21

## 寫下三個行動

- ① 持續闔上你的書
- ② 寫下2個小行動、以及1個大行動
- ③ 開始改變你的人生





# 12 閱讀筆記 /21

## 為什麼要寫下行動？

- ① 寫下行動，你的人生才會因這次的閱讀，而有所不同。
- ② 親身體驗，你才能驗證這些知識的真實性。





# 12 閱讀筆記 /21

## 如何寫下行動？

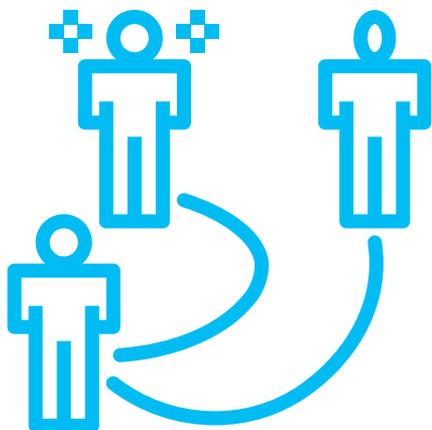
兩分鐘原則：把新習慣控制在兩分鐘內完成。  
不要靠意志力建立習慣，設計有吸引力的選項，  
讓它變得難以抗拒。



大聲唸出 1 個英文單字



不做，讓內疚感殺死你



This idea is stolen from James Clear 《原子習慣》



# 12 閱讀筆記

/21

## 如何寫下行動？

習慣堆疊：在既有的舊習慣上，連結想建立的新習慣。

舊習慣就像是鬧鐘，提醒你要做新習慣～

新習慣

洗澡前做5下伏地挺身



舊習慣

每天晚上都要洗澡



This idea is stolen from James Clear 《原子習慣》

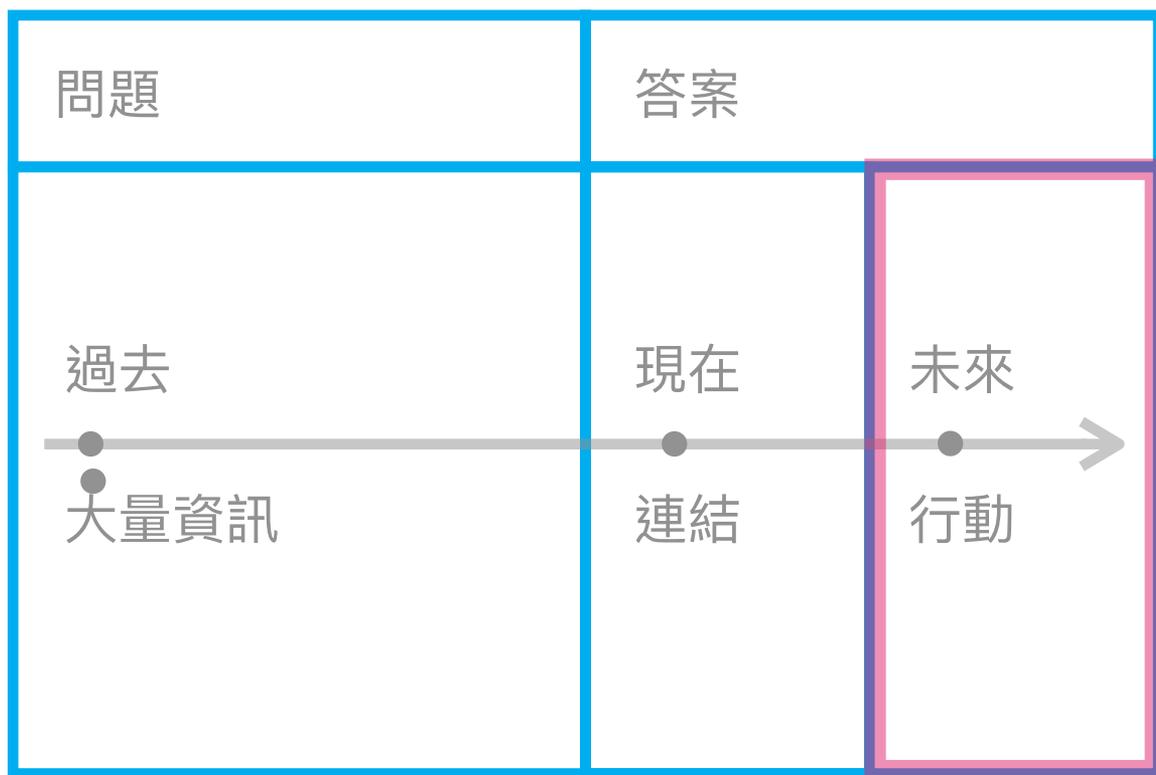


# 12 閱讀筆記

/21

## 在哪裡寫下行動？

在閱讀筆記右下角。建議只要2個小行動(可以在2分鐘內完成)，以及1個大行動(先集中管理再找時間完成)。





# 12 閱讀筆記

/21

3 《打造第二大腦》 by Tiago Forte APR 9, 2023  
如何儲存資訊 才能在需要時跳出來? read @ Ice Land

## CODE

Capture 獲取  
Organize 組織  
Distill 萃取  
Express 表達

Capture  
流暢度

- 線上文章 [📄]
- Youtube [📺]
- Email [✉️]

Organize

自然, 不費勁

- Projects 短期
- Areas 長期
- Resources 未來
- Archives 封存

Distill 確認目的  
分階段 再用始啟



專案啟動

- 寫下想法
- 搜尋第二大腦
- 搬移到專案
- 設定時空表

如何取用?



打造第二大腦

- 標準化工作流
- 精實管理你的  
自生產感

專案完成

- 標記完成
- 不再利用的  
中國產物,  
移到 area/resource
- 寫下現狀描述
- 封存

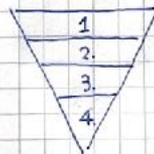
外部資訊



Distill

從收件匣分類前, 要做到3步

外部資訊



↓分類  
↓應用

## 誘發3個行動

- 封存目前未分類的資訊  
簡單給予日期就好
- 建立收件匣
- Capture 的流程  
1. Facebook  
2. Youtube  
3. Email