你到底在容忍什么？

说明：随着时间的推移，我们往往会被积累的东西拖累和淹没，最终会把我们的头脑弄得一团糟。

你现在可能不想对它们做任何事情，但只要把它们写在这里就会提高你的意识，你就会自然而然地开始处理、修复和解决它们。所以，把你正在忍受的事情列一个清单，看看是什么让你头脑混乱，耗尽了你的精力，让你放慢了脚步！

例如：任务不完整、挫折、流程和程序不佳、未解决的问题或问题、其他人或你自己的行为、杂乱、“应该”、未满足的需求、跨越边界、士气低落、过期的账单或发票、过时的设计、内疚感、锻炼/饮食/睡眠习惯、办公室清洁/整洁、未完成的归档、犹豫不决、拖延等...

现在是时候确定你在容忍什么了！写下尽可能多的项目，然后随着时间的推移，只要想得更多，就把它们添加到你的列表中：

最后，选择一个行动来减少你的“容忍”（现在或第二天左右采取行动）

当	我会
当	我会
当	我会