人生观断舍离清单

从一个抽屉或一层架子开始。逐项看看，留下真正有用的东西，按自己的节奏处理不再需要的物品。

21 项 · 2 页 · A4 · 中文

- [ ] 把一个自责的念头换成具体的下一步
- [ ] 从当前待办中移除一个过时的目标
- [ ] 放下不愿与他人分享的习惯
- [ ] 放下冲动，培养平静的自我觉察
- [ ] 放下囤积心态
- [ ] 放下盲目的自信
- [ ] 放下随便或无所谓的心态
- [ ] 放下一个已经不想完成的兴趣项目
- [ ] 放下一项只为满足别人期待而坚持的习惯
- [ ] 放下责怪，不要让它束缚你的人生
- [ ] 过长且分叉的头发
- [ ] 那个并不真正爱你的人

备注 / 下一小步

人生观断舍离清单

从一个抽屉或一层架子开始。逐项看看，留下真正有用的东西，按自己的节奏处理不再需要的物品。

21 项 · 2 页 · A4 · 中文

- [ ] 设定停止回复工作消息的时间
- [ ] 婉拒一项已经无力承担的约定
- [ ] 为一项家务设定足够好就行的标准
- [ ] 为一项总让你不堪重负的日常任务寻求帮助
- [ ] 无效且消耗人的社交关系
- [ ] 限制在网上与他人比较的时间
- [ ] 写下一个可以不再反复纠结的决定
- [ ] 在本周日程里留出一段空白
- [ ] 暂时放下自己并不擅长的工作

备注 / 下一小步