

出装：

一次性碗筷（320ml）

超大黑垃圾袋（80*90cm 足够）

3m 橙耳塞（不要绿色睡眠款）

帽子（冷帽鸭舌都可，自己体验下来有东西压住脑袋可以提高专注力。发型要么自主理发剪圆寸要么留长发平时戴帽）

笔草稿本（或手机备忘录，极低启动成本记下一闪而过的念头）

一样的衣服鞋袜（纯黑无图案版式一样不需要考虑穿搭）

黑毛巾

外出充电宝（手机经常用到没电才注意到）

基地：

安静，绝对精简，只留绝对必要的家具，包浆木材质易打理，不要皮或绵沙发等



这是我刷到的一个基地，我觉得挺好，简化日常流程，把更多时间花在该做的地方上去
行为模型：

可做可不做不做

不用记的，反正记不住

不用收拾的，不得不整理东西时，只保留需要的东西，剩下的全收纳

做事只做最重要的部分

不完美就对了