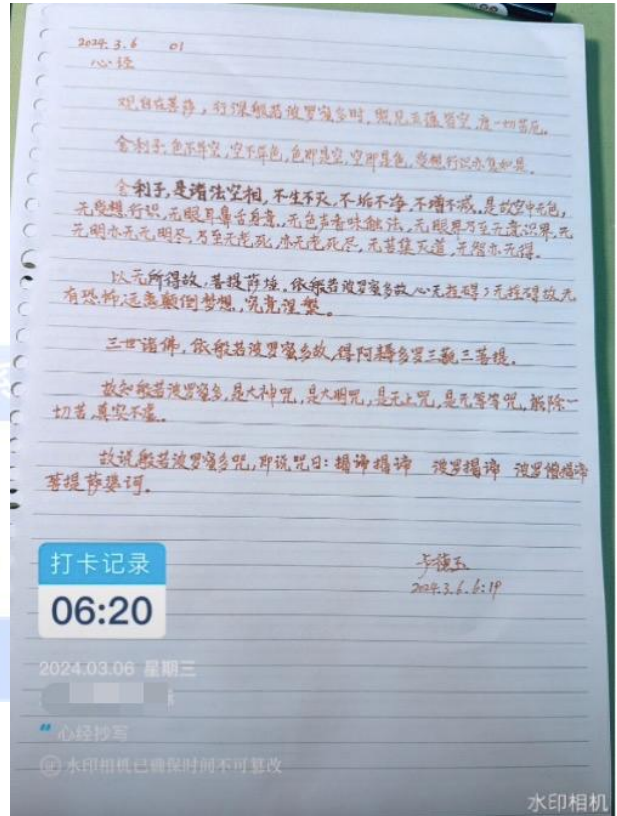


## 21 天小目标打卡示例

### ● 6 点起床，手抄心经一遍

6 点前起床，注意**保持准时（6 点之前）**。可水印相机拍照或手机屏保截图；手写抄心经一遍，手写落款姓名和日期，水印相机拍照



## ● 跳绳 1500 个

带有计数功能的跳绳，水印相机拍照；  
或跳绳 app 截图，需带有日期；  
或手表、手环，水印相机拍照；  
(不限时间，单日可分多次完成)



## ● 昆仑学堂 APP 学习

需要包含两部分，当日学习时长和学习笔记。学习时长在「昆仑学堂」APP - 「学习室」左上角截图。

学习笔记形式不限。文字、思维导图、图片、手写均可。笔记发群内后截图上传至自查表。



创业 少走弯路

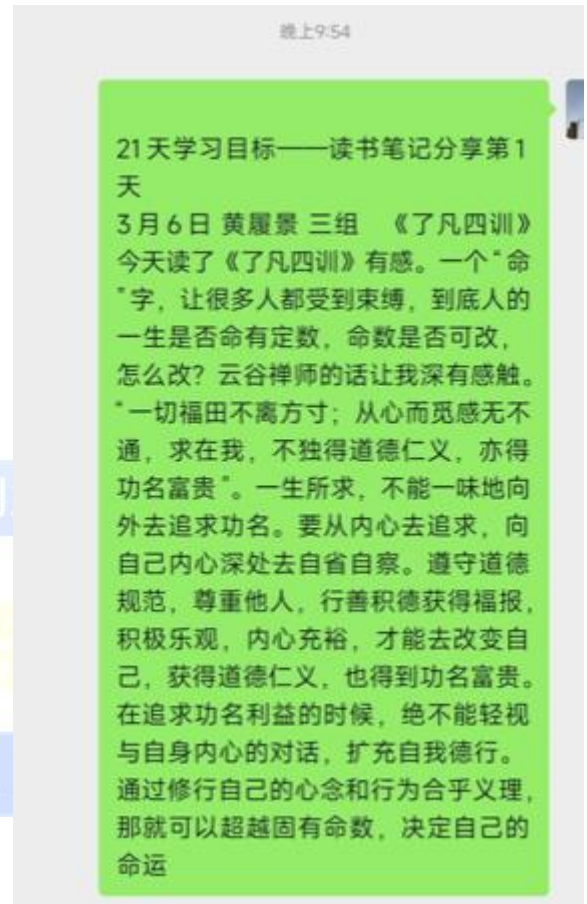
靠谱团队12条令特训营

人更高效

## ● 读书，输出学习笔记

App: 线上读书需要体现时长: 30 分钟

纸质: 需要体现页数: 30 页。起始页、结束页水印相机拍照  
学习笔记发群内后同样需要上传到自查表。



## ● 学习乐器

拍摄视频，可以多段。相册视频详细信息截图或视频上传至学习群内后截图，上传到自查表内打卡



添加说明

2024年3月6日 星期三 20:36

调整

IMG\_6888

Apple iPhone 15 Pro

HEVC

前置摄像头 — 23 mm f1.9

4K · 2160 × 3840 · 25.9 GB · 杜比视界

60 FPS

32:46



## ● 跑步 5km

APP 截图;

手表、手环、跑步机需要使用水印相机拍照打卡

