

**Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.** - Mahatma Gandhi

“내일 죽을 것이라는 각오로 삶을 살고, 영원히 살 것이라는 각오로 배워라.”

學而時習之不亦說乎

“학이시습지 불역열호, 배우고 그것을 때때로 익히니 기쁘지 아니한가”

知之者不如好之者，好之者不如樂之者. - 孔子

개인 지식 정리.

## Recent Changes

More [Recent Changes](#)

## TO DO

# Routines

- Exercises for Fun & Health
  - 수영
  - Strength Training
    - 운동일지
  - Simple & Sinister: 보조 운동으로 실시.
  - 스트레칭 및 Perfect Posture
    - 엉덩이 힘 뻑! 똥꼬 힘 뻑!
    - 무게 중심선 (특히, Posterior Chain)
    - SMR(Self-Myofascial Release)
- Update Knowledgebase for Studies & Learnings
  - + → / → -
  - Taking notes
  - take pictures
  - monitoring
- Get organized for Life Style
  - writings
  - 제자리 찾아 놓기
  - plan / do or did / see(review)
  - log → report

# Upcomings

## Goals

## Plans

## Todos

[public:todos](#) · 2020/03/13 16:38 · alex

From:

<http://dev.theta5912.net/> - **reth.dev**

Permanent link:

<http://dev.theta5912.net/doku.php?id=start&rev=1623833818>

Last update: **2021/06/16 17:56**

