

Phân Tâm, Đa Nhiệm, và Quản Lý Thời Gian

- Hãy thử xem một thí nghiệm.

- Hãy lấy một số khoảng cách ra khỏi sự phân tâm.

Hãy lấy một số khoảng cách thể chất khỏi điện thoại.

Hãy vận qua yên lặng.

Hãy dừng nghỉ với kỹ thuật.

- Hãy thử những ứng dụng tự-điều chỉnh để loại bỏ những phân tâm.