

# تشتيت الإنتباه، تعدد المهام، والتحكم في الوقت

• حاول القيام بتجربة.

• أبتعد عن مصادر تشتيت الإنتباه.

أترك بعض المسافة بينك وبين هاتفك.

ضعه على الوضع الصامت.

خذ وقتاً بعيداً عن وسائل التكنولوجيا.

• جرب تطبيقات التنظيم الذاتي للتخلص من مصادر تشتيت الإنتباه.