

## حواس پرتی، چند مسئولیتی، مدیریت در وقت

- یک آزمایش انجام دهید.

- از چیزهایی که حواس تان را پرت میکند فاصله بگیرید.

- از تلفن خود فاصله بگیرید.

- آنرا روی صامت بگذارید. (صدای آنرا ببندید)

- برای مدت کوتاهی از تکنولوژی فاصله بگیرید.

- از برنامه های (apps) خویش-تنظیمی جهت پرهیز از چیزهایی باعث حواس پرتی میشود استفاده کنید.