**QUOTE chống ức chế tâm để tuân theo discipline 100%**

1. Được cái này thì phải mất cái kia. ( Luật bù trừ vĩnh cửu)

=> để ko bị phân tâm, đắn đo.

2. Being born as a man is the happiest thing.

=> để luôn vui vẻ

3. Fuck Dopamine , nó vô thường và không bao giờ là đủ

=> để từ bỏ vĩnh viễn thói quen xấu: nghiện game , youtube, facebook

4. Phải Chấp nhận Đời là Khổ (*còn hiện hữu là còn khổ*)

=> để luôn bất động thanh thản, không stress.

5. Nên hãy chọn cái khổ của sự kỉ luật vì nó tốt hơn nhiều cái khổ của sự hối hận. & The happiness lie in the journey not the destination.

=> để giữ kỉ luật miên mật.

---------------------------**DISCIPLINE is Doing what you should do because it ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện**------------HEALTH IS No1----------------

Giải trí + làm việc (ko giữ kỉ luật) thì còn lại 1/5 so với làm việc bình thường ! Học 10 tháng mới bằng 1 tháng học tập trung

1. \*\*\*\*\*MUST!!!.

Khi sắp ăn tối thì tránh xa thiết bị điện tử cho đến sáng hôm sau. Sau khi ăn tối thì tập yoga rồi đi ngủ ngay lập tức! (deadtime 9h), bất đắc dĩ thì deadtime 10h30

**Tại sao cần ngủ sớm:**

- Sức khỏe được tốt nhất vì đi ngủ đúng đồng hồ sinh học!

- Sáng sớm dậy học hiệu quả gấp ngàn lần, tối học nó ko hiệu quả vì cả ngày làm việc r.

- 1 năm có thêm 1440h làm việc vì ngủ 6h/ngày thay vì ngủ nghỉ 10h/ngày!

- Sáng mới có thể ăn sang và tập thể dục

- Không bao giờ mộng tinh

**Tại sao cần tránh xa thiết bị điện tử:**

- Không bị ánh sáng xanh làm mất ngủ!

- Tránh được sự trì hoãn đi ngủ bởi những việc hấp dẫn khác !

- Tránh sự quá tải của não bộ về thông tin sau 1 ngày làm việc

2. Cấm **Nằm** xem điện thoại.

3. Khi học thì tuyệt đối tuân theo **POMODORO** 25 - 5**.**

4. Chỉ xem **FB, YT** giải trí 20’ vào lúc chiều tối còn lại CẤM TUYỆT ĐỐI trừ liên quan đến việc học, rảnh thì *ăn, ngủ, tập*, để cho cái não nó nghỉ!

5. Nghỉ **Game** FF vĩnh viễn, cái trình đạt max r, ff rác vcl (11 lí do rác). FCO thì chơi vào CN còn lại vô GLXH.

\* Ngoài Discipline ra còn phải tập cho mình cách sống trong hiện tại thay vì nghĩ tới việc tương lai Vì việc hiện tại không làm đc thì việc tương lai cũng không bao giờ làm dc kể cả nó có lên kế hoạch chi tiết như thế nào. (người tính không bằng trời tính) hoặc có thể làm được việc tương lai nhưng *bắt buộc* phải làm việc hiện tại dù không mong muốn. ( việc ăn cơm, ngủ sớm ) => lo lắng

\* Ngoài Discipline ra còn phải tập cho mình cách sống trong hiện tại thay vì vừa làm vừa nghĩ đến 1 việc ko liên quan với việc hiện tại Vì nó luôn làm *giảm hiệu suất* của việc hiện tại, từ đó luôn tốn nhiều time hơn với quá trình hoàn thành 2 việc tuần tự, và quan trọng nhất là nó luôn luôn gây ra Stress ! => sao nhãng

\* Ngoài Discipline ra còn phải tập cho mình cách sống trong hiện tại thay vì để việc quan trọng ngày mai làm hoặc tí nữa làm mặc dù hôm nay có thể Vì mày sẽ ko bao giờ bắt tay vào làm việc đó ! => trì hoãn

**TÓM LẠI, HÃY LÀM VIỆC QUAN TRỌNG NHẤT TRONG HIỆN TẠI (không trì hoãn) VÀ SAU ĐÓ THÌ VIỆC HIỆN TẠI LÀ QUAN TRỌNG NHẤT( không lo lắng và không sao nhãng).**

**MUỐN LÀM VIỆC ĐÓ HIỆU QUẢ NỮA ( NHANH HƠN + NHỚ LÂU HƠN) THÌ PHẢI YÊU NÓ.**