**QUOTE chống ức chế tâm**

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

=> để luôn vui vẻ

2. Fuck dopamine , nó vô thường và không bao giờ là đủ

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

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

Buông bỏ tâm chạy trốn khỏi Khổ (tâm lo lắng stress, tâm thích chơi game, tâm lười biếng, tâm thích xem fb yt). Hãy đấm vỡ mồm nó.

=> để vượt qua khó khăn dễ dàng

4. 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.

5. Được cái này thì phải mất cái kia.

=> để ko bị phân tâm, đắn đo.

---------------------------**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):

**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!

- 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 !

- Vạn pháp là vô thường, buông dc xuống là tâm thanh thản.

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 nghỉ trưa còn lại CẤM TUYỆT ĐỐI trừ liên quan đến việc học**, rảnh thì ăn, ngủ hoặc thể thao, để cho cái não nó nghỉ!

5. **Nghỉ game vĩnh viễn, cái trình đạt max r, ff rác vcl (11 lí do rác).**

6. *1 yoga + 30 high jump every morning and then take a cold shower.* Also, 1 akon everyday.

Sau nghỉ trưa thì tập yoga tiếp để cơ thể minh mẫn lại làm việc.

- mk microsoft account: phanpro2003