| **Mục tiêu chính** | **Ưu tiên** | **Thời gian phân bổ** | **Lý do** |
| --- | --- | --- | --- |
| Học tập (ôn bài, luyện kỹ năng, làm dự án học tập) | **Cao nhất** | **90 phút (1h30)** | Đây là hoạt động mang lại lợi ích dài hạn (kiến thức, bằng cấp, sự nghiệp). Nếu không ưu tiên dễ bị trì hoãn, khó bù lại. |
| Làm việc (freelance, side project, công việc part-time) | **Trung bình** | **60 phút (1h)** | Công việc giúp duy trì thu nhập/kỹ năng thực tế. Không bỏ qua, nhưng cũng không thể chiếm hết 3 tiếng nếu muốn tiến xa. |
| Giải trí & phục hồi năng lượng | **Thấp nhưng cần thiết** | **30 phút** | Giúp não bộ nghỉ ngơi, tránh burnout, tạo động lực để tiếp tục học/làm vào ngày tiếp theo. |