LÀM GÌ VỚI 24H 1 NGÀY (CÁCH TỐI ƯU THỜI GIAN)

Tôi từng nghe một bậc tiền bối nói thế này:   
“Không ai bận rộn trên thế gian này, tất cả luôn luôn là vấn đề của sự ưu tiên. Bạn sẽ luôn tìm được thời gian cho điều mình cảm thấy quan trọng.” Càng ngẫm câu này càng thấy hay và đúng. Nếu chúng ta muốn chúng ta sẽ tìm cách, bằng không chúng ta sẽ kiếm lý do.

Dưới đây là 13 mẹo nhỏ giúp tối ưu thời gian 24 tiếng 1 ngày mà bạn có thể tham khảo:

1. Đi ngủ sớm để có thể dậy sớm. Học cách ngủ ít không mệt: [https://www.youtube.com/watch?v=sqUx6TmIIUY](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsqUx6TmIIUY%26fbclid%3DIwAR3U_InqmdHDqoD7iWoHk4a5W9BMnEWIRZatlTa7hUSm4igGJgMyZSUob5c&h=AT1_BipjkTDFDjpx19UzWe-bHsK27k7oHUbVORjIJszSQBSVK3gygu8-W04CX0SbwgDPpvu6aJ31KCvN4K3YRqPcDPqPnDFfbXb6o28JWM1w9io4hmDp9AL6iXuDBjmVHjRIeHcb-G_5QpfWwMU2LyHCQJdaFOMLzYDMdUdfJozW_8N3g3iRtEds3MSIEusrWWifZFFWCI-8pgD1FgPeGF7_-vu9fNP_xPzGfOJjJM29GyL6pU2nXPIdPQR6cFXJ3MTzHRezdsR_TGisY4A2sSvA2x_GZvy0PzIENh65-oYhD2ZV6goYSk-HKAYFZotEgUXsVDRRqOr4L5ZOsDQA5_DFxvahEUnuKUzJ_yCkaYd0lNJTV3UtIhukuoNpsvtygVnwEh6s2QJqhwfceTKKl6d6xonHyxuHZOZbu_U-QCR4mmr0vDx1LPQ4FHrOU-wcAsM_YfuJ4MLF-RpwfrmEgpl0-tb0CPAreyJCTqtuT3epVXQJUVE3juaL5d1etx3sF7gRiFaGfkWKjXy2g_ldJ9Ldnk0d9VQZOuhuz5wZBLV56MqV1WnMYFvLP-HwQ-wvJ6MH3G1c5eA27hIuohGSq9t6JpFyB99vhTya9zJE8YahOzFdYSe3a_IKcxBXjcYTVjShZQ)   
2. Lên danh sách các công việc hoàn thành trong ngày theo thứ tự ưu tiên bằng Google Keep [https://keep.google.com/](https://keep.google.com/?fbclid=IwAR1TFP2TYcnVcGFn024OwFVmVJHc2hO7gG6qnST9gMH21woIfEleYWP9_AA).  
3. Dành 2h đầu ngày để đọc sách và làm những công việc quan trọng.  
Lưu ý: Trong khoảng thời gian này, hãy để điện thoại, máy tính, các thiết bị kết nối mạng Internet càng xa bạn càng tốt.   
4. Làm việc theo các Pomodoro: Tập trung làm 1 việc duy nhất trong 25’ sau đó hoàn toàn thư giãn 5’. Lặp lại lặp lại cho đến khi xong việc thì thôi.  
Bắt đầu ngay: [https://tomato-timer.com/](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ftomato-timer.com%2F%3Ffbclid%3DIwAR2trDgAuKzQre822WDPmpMUCDYukzTTH0t7gFHhrds4OiZwwBWP5AW-Bzo&h=AT2JUGJ44ufbDvTBADcKatg-HFTTsgf8clrR9m12cBbuM5H0tChkcSn8ZkGnsP0rDfpYjwaKN3oCa60AnqZvDnVV3rcxCj9SLc4XEZE-8laUPfwjPu0SjbsynE60eVdMsWMMvUbbQAPvnG-6ekvXiIpe8RusCy5-nNnSY10126j62W9adBxF_K67FuUT5By5Y6hA9VEr2VQwP8qCNCcl1U8MA4Zt56Hx2PzIZcICRV0cIGsrCUPoyv09y-y4BDJb1BDyHBe0HS98olqY3bS5Y3QtEHjekHsoAPu7OCHlphRPUy37KrpLJOiMxwOU_szOpuEa5x_MgLmiN3wor7sldKTiDDMuOoyVlw2Odxh9A6ackwWaATfMr80MXuNrx8QWlcrgNJdkAoexSsX5hYJdtm22-OfRNVtUBn94xCNPCHaTLbNcQYq4oTYmh63r0I4WF1K_X_C4HtcMV7r3ZrOqCpgYT4Rdbz_BTRa40E7vC6Xm53M1971yw8PHiFF8FaStBVuqAYFlRDyuqhnW8HM1udWCoFOEpUjcol1QEwXSXP9Vj55JRNm2Q7DZyukwS5dDka2nZrmWWqrYkGokFX3JjvAaxey517VW3vkzJJzNWfHieF3lJshcMOz8Epyq5KknUiC4Sw)   
5. Luôn hỏi mình về ưu tiên cho các đầu mục: Bây giờ, cái gì là quan trọng nhất?  
6. Hãy thử đi bộ khoảng 30’ mỗi ngày trong 21 ngày liên tiếp. Đi bộ giúp bạn ghi nhớ tốt hơn cũng như tiết ra các chất giúp bạn cảm thấy hạnh phúc. Từ đó khiến hiệu suất học tập, làm việc được nâng cao. Nếu thấy cách này hiệu quả bạn có thể duy trì thử thách với 21 ngày tiếp theo.  
7. Đừng quên ăn lành mạnh và uống đủ lượng nước cần thiết cho cơ thể. Tham khảo cách uống nước khoa học tại app Daily Water - Drink Reminder.  
8. Nếu có 1 mục tiêu quan trọng cần hoàn thành trong ngày, hãy nói cho càng nhiều người biết càng tốt. Đó sẽ là những người giám sát vô hình và tạo 1 áp lực nhẹ cho bạn hoàn thành.  
9. Biết nói không với những thứ không xứng đáng. Bạn nên nhớ: 1 phút bạn dành để cáu giận, bạn đã mất đi 60s hạnh phúc.   
10. Hãy từ chối. Việc gì người khác có thể tự làm được thì tuyệt đối không làm thay.  
11. Nhớ viết xuống điều tích cực bạn đã làm được trong ngày và rút kinh nghiệm “Lần sau, làm thế nào để tốt hơn” cho những việc chưa được như ý muốn.   
12. Tự hào về chính mình trước khi chìm vào giấc ngủ. Đó là điều tuyệt vời nhất bạn có thể dành cho chính mình sau 1 ngày học tập và làm việc chỉn chu.  
13. Đừng vội bỏ cuộc. Cứ thử trong 21 ngày đi! Chính những thói quen nhỏ tích cực được duy trì đều đặn hàng ngày sẽ là thứ quyết định bạn có thể đi bao xa và đi tới đâu.

23 THỬ THÁCH CẢI THIỆN BẢN THÂN TRONG 21 NGÀY  
  
1. Thức dậy lúc 5h30  
2. Đi ngủ trước 23h  
3. Tập thể dục ít nhất 15’ mỗi ngày  
4. Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày  
5. Không ăn bất cứ thứ gì sau 20h tối  
6. Viết ra cảm xúc tiêu cực của mình   
7. Đúng giờ  
8. Giữ lời hứa  
9. Tha thứ và cho đi  
10. Ngưng đổ lỗi  
11. Không phán xét, không nói xấu bất kì ai trong 21 ngày  
12. Đánh răng ít nhất 2 lần mỗi ngày  
13. Học tiếng Anh 30’ mỗi ngày  
14. Đọc ít nhất 1 cuốn sách mỗi tuần   
15. Trò chuyện với bố mẹ ít nhất 10’ mỗi ngày  
16. Luôn nói Có với người thân  
17. Ngừng nói Yes với những người những việc không quan trọng  
18. Nói chuyện với trẻ em và người già tối thiểu 1 tiếng mỗi tuần  
19. Có ngày không rác thải   
20. Dọn nhà mỗi tuần 1 lần  
21. Ngưng xem phim Sex  
22. Hạn chế thủ dâm  
23. Không order thêm bất cứ 1 cốc trà sữa nào nữa