|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Học cách học | |
| Cơ chế não bộ  Không nên quá tập trung  Không nên học dồn  Mức độ tập trung  Ngủ đủ | Não rất mềm dẻo  Không nên tập trung để cố giải quyết vấn đề đang bị bí mà thay vào đó hãy thư giản như đi dạo quanh khu làm việc rồi hãy bắt đầu lại  Não của chúng ta chỉ lưu trữ được lượng thông tin nhất định  Não chỉ tập trung được 10 phút | |
|  | |