

집중 방해, 다중 작업 (멀티태스킹) 및 시간 관리

- 한번 실험해 보세요.

- 집중을 방해하는 것으로부터 약간의 거리를 두세요.

여러분의 전화를 손에 닿지 않는 곳에 멀리 두세요.

전화를 무음으로 두세요.

여러 전자기기의 사용을 줄이고 휴식을 취하세요.

- 집중을 방해하는 것을 없애기 위해 자기 통제 앱을 사용하세요.