

# Những phiền toái lặp lại

Hãy lập danh sách các phiền toái thường xuyên trong cuộc sống của bạn. Đây là những công việc mà bạn phải thực hiện đều đặn nhưng khiến bạn cảm thấy khó chịu, bực bội, hoặc chỉ đơn giản là nhàm chán. Lý tưởng nhất, hãy chọn những công việc bạn làm hàng tuần hoặc thậm chí hàng ngày.

**Gợi ý:** Để phát hiện thêm các phiền toái lặp lại, hãy hỏi đồng nghiệp hoặc người thân những gì họ quan sát thấy bạn làm mà không cần thiết, lãng phí thời gian hoặc khiến bạn bực bội.



Phiền Toái	Tần suất (số lần trung bình/tuần)	Mức độ (1 đến 10)	Xếp hạng (Tần suất x Mức độ)	Giải pháp
Ví dụ: Để quên sạc laptop ở nhà	1	9	$1 \times 9 = 9$	Ví dụ: Mua thêm sạc laptop để ở nhà