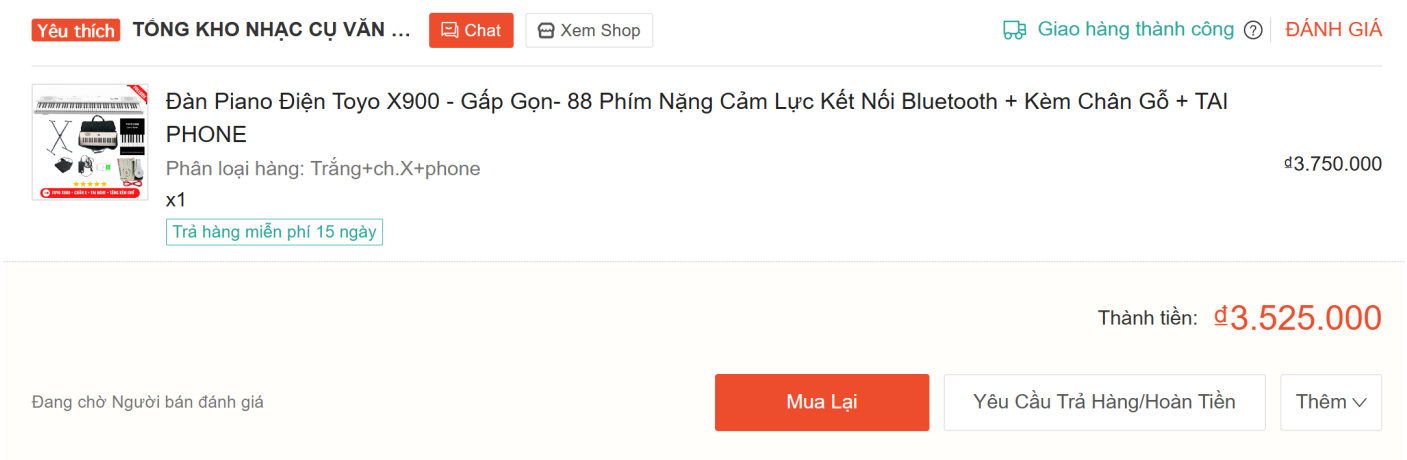
Music

- Chuẩn bị
- The Pain
- The Habit

Chu?n b?

Shopping dụng cụ piano điện:



Mình chọn mua con Toyo X900 này sau khi lướt tiktok thấy con Go Japan và xem comment một số người.

Mình mua thêm mic remote để tiện gaming và chat voice với bạn bè. Con mình mua là Micro không dây K9 giá 150k.

Sau đó mình để dưới gầm bàn vi tính để tiện cho việc tạo thói quen tập tành piano hằng ngày sau mỗi buổi workout hay cà phê buổi sáng.

Kế tiếp mình cài đặt và đăng ký app simply piano.. Trong quá trình cài đặt thì mình thấy thiếu dây USB Type B để kết nối từ tablet sang.

Xem video để tạo động lực kiên trì 2 tiếng một ngày sau 19 tháng sẽ gặt hái kết quả lớn:

https://www.youtube.com/watch?v=gbFTexsyJhw

The Pain

https://soundcloud.com/ho-son-928227125/the-pain-of-discipline?si=933632c017d64c4d8af02dbb2edea53b&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

[Verse 1 – Tired]
I know you're tired,
But do you want the pain of discipline or the pain of regret?
The pain of progress or the pain of regress?
When no one watching, you gotta earn my respect.
All along it's just me and myself.

[Verse 2 – Overwhelmed]
I know you're overwhelmed,
But do you want the pain of focus or the pain of chaos?
The pain of structure or the cost when you’re lost?
When no one watching, you gotta earn my respect.
All along it's just me and myself.

[Verse 3 – Feeling meaningless]
I know you feel meaningless,
But do you want the pain of building or the pain of regret?
The pain of purpose or a life you forget?
When no one watching, you gotta earn my respect.
All along it's just me and myself.

[Verse 4 – Anxious]
I know you're anxious,
But do you want the pain of courage or the pain of fear?
The pain of moving or staying stuck here?
When no one watching, you gotta earn my respect.
All along it's just me and myself.

[Verse 5 – Self-Doubt]
I know you feel not enough,
But do you want the pain of trying or the pain of regret?

The pain of growth or the pain of “not yet”?
When no one watching, you gotta earn my respect.
All along it's just me and myself.

[Verse 6 – Lonely]
I know you're lonely,
But do you want the pain of healing or the pain of escape?
The pain of truth or wearing the fake?
When no one watching, you gotta earn my respect.
All along it's just me and myself.

[Verse 7 – Comparison]
I know you feel behind,
But do you want the pain of patience or the pain of doubt?
The pain of trust or burning out?
When no one watching, you gotta earn my respect.
All along it's just me and myself.

The Habit

The Force With in 3s, Discipline to force yourself toward the starting point to start.

The Habit Pattern

Vòng lặp: Lặp lại 3 lần mỗi tuần, chọn ngày, chọn giờ lý tưởng để bắt đầu hành động.

Phần thưởng: sau mỗi hành động thành công cần có một món quà như đồ ăn, nước uống, tự khen bản thân, chơi game.

Action:

Start small, rest, start harder, rest, start the best, rest long.

Maximum range effort (30m) , min and max range of rest. (3m), repeat x 3 times or n times depending on current effort can do.