

Przygotuj dzień

1. Zrób sobie plan dnia.
2. Poukładaj priorytety!
3. Nie ucz się późnym wieczorem.
4. Zapisz wszystko co masz wykonać poza nauką – wyrzuc to z głowy.



Przygotuj miejsce

1. Wywietrz pokój.
2. Znajdź miejsce bez bałaganu.
3. Usuń wszystko co Cię rozprasza
4. Jeśli lubisz muzykę w trakcie uczenia się, zadbaj o nią, jeśli wolisz ciszę, zapewnij ją.
5. Telefon umieść jak najdalej od siebie.



Przygotuj siebie

1. Zjedz wcześniej coś lekkiego.
2. Zapewnij sobie wodę do picia.
3. Przygotuj sobie coś do podjadania – najlepiej orzechy.
4. Rób sobie przerwy.
5. W trakcie przerw poruszaj się, porozciągaj.
6. Nie pozwól, by coś Cię rozpraszało.

