

PLATS: Var ska jag
sitta när jag pluggar?



TID: När på dagen
pluggar jag bäst?



FOKUS: Hur länge
kan jag koncentrera
mig åt gången?



FOKUS: Hur
korta/långa pauser
är bäst för mig?



MÅL: Vilka studiemål
har jag på kort och
lång sikt?



BALANS: När och hur
får jag
återhämtning?



RISKFAKTORER: Vad
kan göra att jag
tappar studiefokus?



Behåll det som
fungerar bra.

Byt ut det som
inte fungerar.

VERKTYGSLÅDAN



