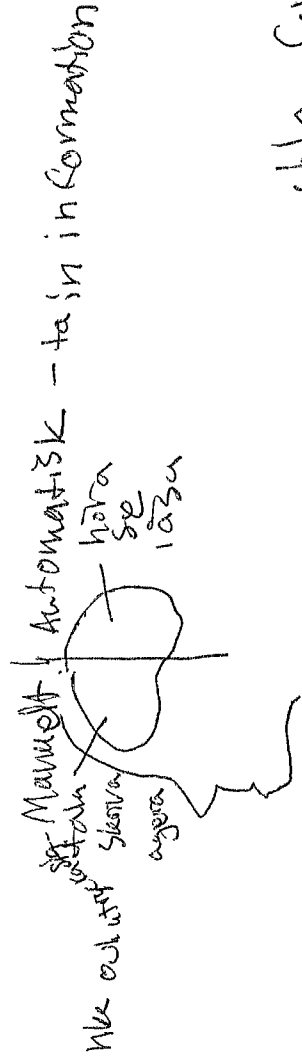


Hjärnan har inte utvecklats på ca 10000 år.

Fly, slåss, spela död

Multitaska klarar man i 30 sek



• Ha fokus på ensak i taget
måste tänka det man lär

När man tar ut det blir det en kruskap

Infon på dagen bearbetas på natten när vi sover

Amygdala skickar ut adrenalin

Kortison ökar adrenalin men blockerar även hippocampus
som löser problem. = blackout
← lösning

slappna av i kroppen, sträcker på sig

Lugn och ro

Berja ; tid

Läs effektivt - läs högt!

Skapa - kopia ihop (~~text~~^{tex}) till symålar

använd flera sinnen

mind maps

repetera

utnyttja lektionen

komrat

hitta ditt sätt

Självkänsla

Självförtroende

Självförlitelse