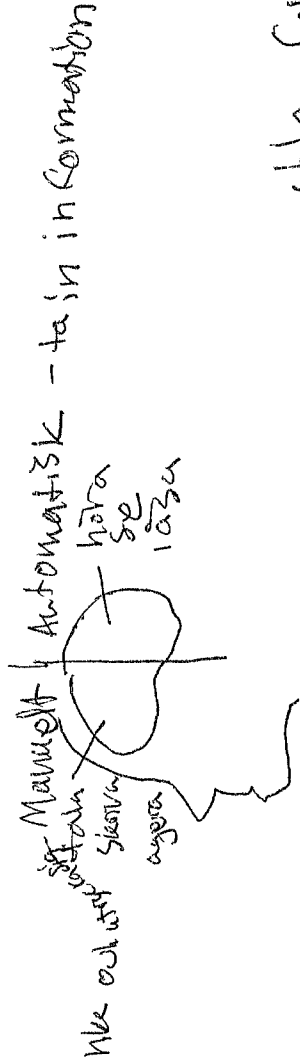


Hjärnan har inte utvecklats på ca 40000 år

Fly, slåss, spela död

Multitaska klarar man i 30 sek



Ha fokus på ensak i taget

Måste tänka det man lär

När man tänkt det blir det en kunskap

Infen på dagen bearbetas på natten när vi sover

A mygdala 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

Börja i tid

Läs effektivt - läs högt!

Skapa - koppla ihop (~~text~~^{tex}) till symboler

använd flera sinnen

mind maps

repetera

utnyttja lektionen

komrat

hitta ditt sätt

Självkänsla

Självförtroende

Självförliten