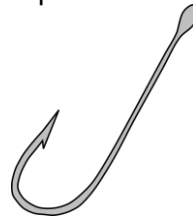


Sätt upp
mål och delmål



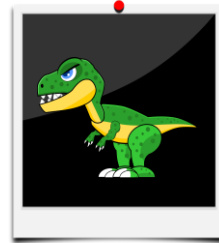
Skapa
kunskapskrokar



Ta bort
fokustjuvarna



Använd
minnesbilder



Utnyttja tiden rätt



Sprid ut pluggandet
i tid och i rum

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
10 min		10 min		10 min		10 min

Repetera



Återberätta

