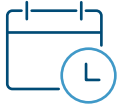


Hafıza ve konsantrasyon bozukluklarına ne yardımcı olur?



Dikkat dağıtmaktan kaçınma,
sessiz bir ortam arama



Bir program oluşturun
Molaları planlayın



Enerji fazlalığını
tanıma ve kullanma



Gerçekçi hedefler belirleme,
ödüllere teşvikler yaratma



Bunalmış olmaktan
kaçınma, her seferinde
bir adım atma



Notları hatırlatıcı
olarak kullanma

