

Övning: Hitta tidstjuvarna

Hur mycket påverkas du av följande faktorer när du studerar på egen hand?
Skriv en siffra för varje situation, där 0 betyder inte alls och 10 betyder väldigt mycket.

”Jag blir avbruten av telefonen: sms, mejl, påminnelser och så vidare.”

”Det är en dålig studiemiljö runt omkring mig.”

”Jag gör lite av allt möjligt utan att komma igång på allvar med uppgiften.”

”Jag tittar för mycket på TV.”

”Mina kompisar vill ha med mig på saker.”

”Jag är social och småpratar mycket med andra.”

”Jag spelar dataspel eller surfar på internet.”

”Jag skjuter upp jobbiga saker till en annan dag.”