

# 6 Focus Tips



## Werk slim

Maak het makkelijk voor jezelf om succesvol te zijn. Ga op tijden studeren wanneer je scherp bent en kies plekken waar focussen je goed afgaat.



## Relax

Als je kalm en ontspannen bent gaat gefocust leren en werken je beter af. Doe voordat je begint een meditatie-, journaling- of ademhalingsoefening.



## Niet storen

Goed kunnen focussen betekent vooral goed kunnen omgaan met afleidingen. Leg je telefoon weg en scherm jezelf bewust af van andere stoorzenders.



## Stel een doel

Bepaal duidelijk wat je wilt doen of bereiken voordat je begint met leren. Focussen wordt makkelijker als je een concrete taak of doel voor ogen hebt.



## Monotask

Doe slechts één ding tegelijkertijd. Als je aan meerdere taken tegelijkertijd werkt daalt je IQ, is je concentratie slechter en ben je minder productief.



## Pauzeer

Focussen is lastiger als je vermoeid raakt. Je brein heeft regelmatig even rust nodig om informatie te kunnen verwerken en weer op te laden.



EXAMENATLEET

Download  
de app

