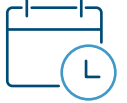


# Hafıza ve konsantrasyon bozukluklarına ne yardımcı olur?



Dikkat dağıtmaktan kaçınma,  
sessiz bir ortam arama



Program oluşturma



Enerji fazlalığını  
tanıma ve kullanma



Gerçekçi hedefler belirleme,  
ödüllere teşvikler yaratma



Bunalmış olmaktan  
kaçınma, her seferinde  
bir adım atma



Notları hatırlatıcı  
olarak kullanma

