



BRUKSANVISNING FOR STUDIEDAGBOKEN

Hvorfor planlegge?

Det er lettere å nå store mål (eksamen, skrive oppgave) hvis en lager seg delmål: en ting av gangen!

Kolonne 1

- Skriv hva du planlegger å gjøre neste studiedag.
- Skriv inn andre aktiviteter (jobb, trening, sosiale aktiviteter).
- Vær så konkret som mulig hver dag.
- Tenk gjennom hva som er realistisk.

Kolonne 2

- Hva fikk du gjort?
- Hvis du gjorde noe annet, hva gjorde du?

Kolonne 3

Hvis du ikke nådde dagens målsetting, hva hindret deg?

Kolonne 4

Hva kunne ha hjulpet deg til å gjennomføre planen?

Etter å ha fylt ut studiedagbok i noen uker, vil du kunne se utfordringer og løsninger tydeligere. Ved å bli bevisst sin egen studiehverdag og hva som fungerer for deg for å få ting gjort, vil du etter hvert gjøre det som fungerer for deg automatisk.

- Hva passer for deg?
- Blir du mer effektiv av å ta hensyn til din døgnrytme?
- Bruker jeg nok tid på studiene?
- Hva kan hjelpe meg?
- Kanskje er det andre grunner til at du ikke når målene dine?
- Prøv å sortere utfordringene og be om hjelp hvis du trenger det!