

*Innledning*, side 6

- 1 *Øk konsentrasjonen, unngå utsettelse*, side 9
- 2 *Kom deg videre når du står fast*, side 21
- 3 *Lær så du forstår og ikke glemmer*, side 33
- 4 *Bruk arbeidsminnet optimalt*, side 51
- 5 *Memorer fakta, internaliser prosedyrer*, side 65
- 6 *Få bedre selvdisiplin*, side 81
- 7 *Motiver deg selv*, side 91
- 8 *Les effektivt*, side 103
- 9 *Gjør det bra på eksamen og prøver*, side 113
- 10 *Bli metakognitiv*, side 127

*Sjekkliste — hvordan lære raskere og bedre*, side 137

*Takk til*, side 140

*Noter*, side 142

*Kilder*, side 150