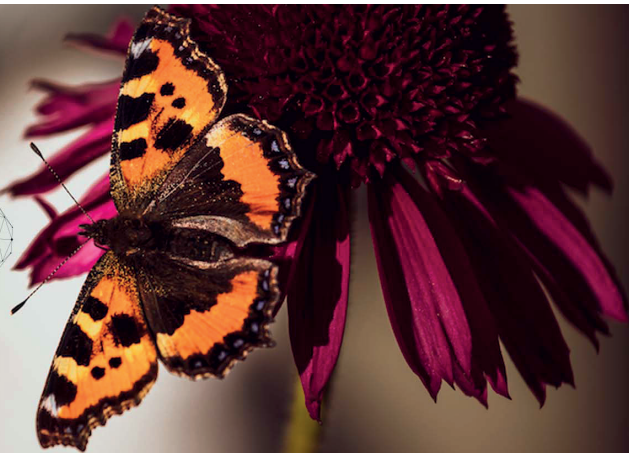




Anbefalinger og tips

- ✓ Ha et åpent sinn – dette er en prosess i utvikling og forvandling!
- ✓ Følg alle trinnene i kurset slik de er lagt opp – ett steg av gangen
- ✓ Skriv ut *PDF – Notatark* før du starter på en leksjon
- ✓ Bruk en egen skrivebok til prosessen i tillegg til notatarkene
- ✓ Se videoene på en datamaskin for best resultat
- ✓ Ikke gå for fort frem – se 1-2 leksjoner per dag – gi det tid og vær tålmodig
- ✓ Gjør ferdig oppgaver og øvelser før kl. 21
- ✓ Bruk ørepropper/hodetelefoner når du lytter til øvelsene
- ✓ Reaksjoner = utvikling
- ✓ Se leksjonene flere ganger – repetisjon er kunnskapens moder = mester til å lede deg selv
- ✓ Lytt til deg selv, og stol på egne ressurser – selvstendighet og selvledelse er en nøkkel

Du kan!

