

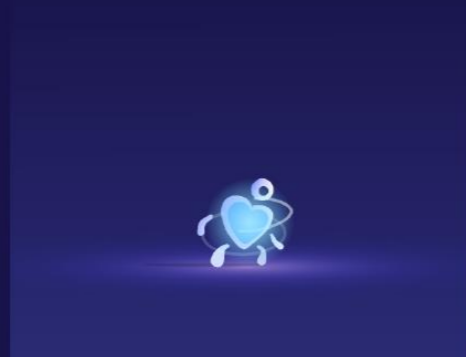
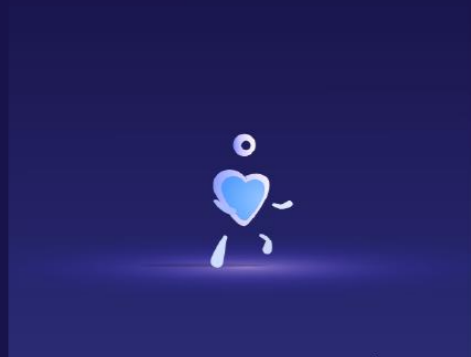
#Hjerne hacks



memolife

HJERNEDATE

Spill hjernen veltrent – slipp løs din hverdagshelt





Hjernedate

MENTALHYGIENE

5 hjerne hacks for bedre selvledelse & samarbeid



Dagens første hjernedate ...



Husker du alle?

#Hjerne hacks  memolife



1. Motivasjon



HJERNEHACK

Motivér med dagens gleder

#Hjerne hacks



memolife

HJERNEDATE

Finn en partner og spill hjernen veltrent



2. Disiplin



HJERNEHACK

Kyss frosken og prioritéér riktig

3. Fokus & konsentrasjon



HJERNEHACK

Bruk fokussjekker for å fjerne forstyrrelser

4. Produktivitet



HJERNEHACK

Lag to-do-listen i kalenderen dagen før

5. Læring & Veksttankesett

#Hjerne hacks



memolife



HJERNEHACK

Gjør feiling til feiring i læringsdagboken

#Hjerne hacks



memolife

HJERNEDATE

La oss sammen spille hjernen veltrent





HVOR MANGE HJERNEHACKS FOR MENTALHYGIENE HUSKER DU?



Mange takk for meg

FRANK WEDDE

frank@memolife.com

@frankwedde

48479339

