Kahte liiki mõtlemist:

1. Fokuseeritud mõtlemine
2. Hajutatud mõtlemine

Edasilükkamine ülesaamiseks:

1. Lülita kõik välja
2. Taimer 25 minutiks tööle
3. Fokuseeri
4. Premeeri end (mentaalne lõdvestus: interneti surf, jmt)

Kahte liiki mälu:

1. Töömälu ehk lühimälu
2. Pikaajaline mälu

Mälumallid

Mida Teie teete efektiivseks õppimiseks:

1. Motiveerib kindlustunne, kui olen mingi teema ära õppinud
2. Isoleerin välismaalimast
3. Teha ülesanne nii kiirelt kui võimalik ja ajule jääb aega rohkem puhkamiseks
4. Sead ajalise limiidi
5. Orienteeruda protsessile mitte tulemusele (nautida protsessi)
6. Planeerimine