

I slutet av denna process kommer du att ha uppnått en Pomodoro, när du slutfört 4 kommer du att kunna vila i 20 minuter.

Upprepa processen tills att du avslutar din uppgift.

POMODORO TEKNIK

Denna metod skapades som ett verktyg som gör att du kan använda din tid bättre. Vill du pröva?

1

VÄLJ EN UPPGIFT

Välj en uppgift som du måste göra. Det spelar ingen roll om det är en stor eller liten uppgift, vilken uppgift som helst kommer att fungera för denna övning.

2

RÄKNA DIN TID

Tanken är att du gör den uppgiften i 25 minuter. Det är viktigt att du gör dina läxor under den tiden.

3

FOKUS

Eliminera distraktioner under den tidsperioden så att du bara kan ägna dig åt din uppgift.

4

RESTEN

När de 25 minuterna är slut, vila i 5 minuter. Byt aktiviteter, res dig från stolen och vila lite.