

# ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΕΙΣ Στο Διάβασμα

ΒΑΛΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΕ  
ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ,  
ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΘΕΙ  
Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΟΥ  
ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

ΥΙΟΘΕΤΗΣΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ  
ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ  
ΚΑΡΕΚΛΑ, ΓΙΑ ΝΑ  
ΠΑΡΑΜΕΝΕΙΣ ΗΡΕΜΟΣ  
ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟΣ

ΑΠΟΦΥΓΕ ΝΑ  
ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ ΣΤΟ  
ΚΡΕΒΑΤΙ

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ  
ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ  
ΦΩΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΟ  
ΔΙΑΒΑΣΜΑ

ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕ  
ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ

