

ZAMAN

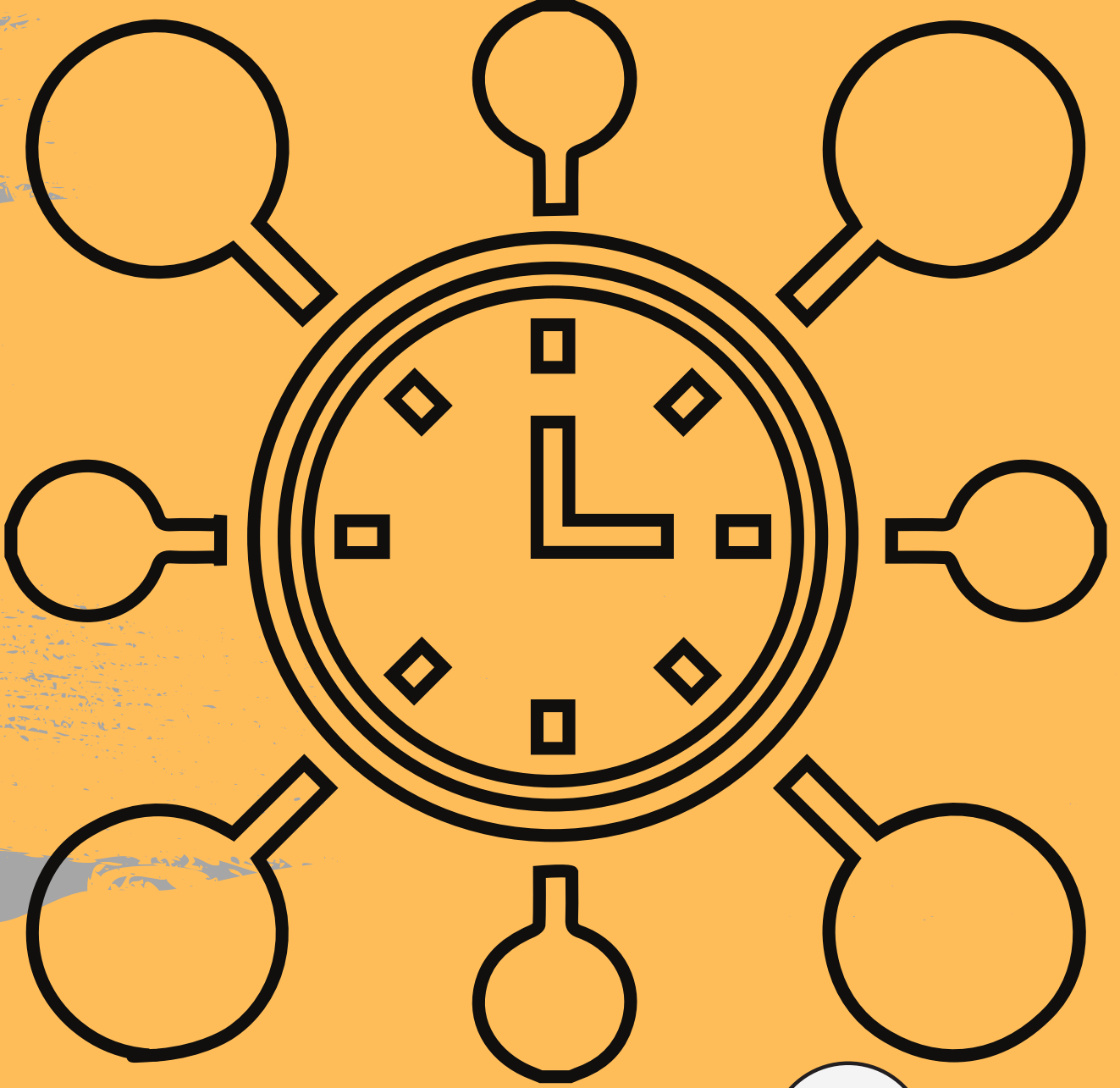


- Öncelikleri belirleyememek
- İlham gelmesini beklemek
- Her şeyi kendin yapmaya çalışmak
- Başkalarının düşüncelerini fazla önemsemek
- Ne istediğini bilmemek
- Korkmak
- Şikayet etmek
- Yarım bırakmak
- Herkesi mutlu etmeye çalışmak
- Kendini kıyaslamak
- Aynı hataları sürdürmek
- Mükemmelliyetçilik

“
Senin zaman hırsızların hangileri?
”



HIRSIZIM



Kendi zaman
hırsızlarını
balonlara yaz



HAYALİMDEKİ BEN



**Hayalinde ki sen nasıl
görünüyor?**

— “ —

— ” —

Ne gibi iyi özellikleri var?

— “ —

— ” —

**Senden hangi konularda
daha farklı?**

— “ —

— ” —

**Hayalindeki Sen'e ulaşmak için hangi
alışkanlıklarını değiştirmen gerekiyor ya
da neler yapmalısın?**

— “ —

— ” —

DERS ÇALIŞIRKEN



“
Telefonunu sessize al. Ders çalışacağın zaman gözünün önünde olmasın
”

“
Çalışırken müzik dinlemeye ihtiyaç duyuyorsan, sadece sözsüz müzikleri tercih et.
”



Öncelik Sıralaması yap; daha yoğun ve dikkat gerektiren çalışmalar önceliğin olsun.

“
Günlük paragraf çözümü yapmayı ihmal etme
”

Çalışırken yararlanacağın kaynakları, çalışmaya başlamadan önce hazırla.

Aynı anda odaklanacağın fazla şeyle ilgilenme.

Dikkatinin dağıldığını ve gözlerinin yorulduğunu hissettiğinde odada ki uzak ve boş bir noktaya bir dakika boyunca bak.

Herhangi bir konuyu çalışmadan soru çözmeye başlama.

Olumlu bakış açısı geliştir, negatif çalışma düşünceleri kaygılanmana ve odaklanma da sorun yaşamana sebep olurlar.

Uykuna ve yediklerine dikkat et. Evde egzersiz yapmak içinde zaman ayır.

Çalışırken rahat edebileceğin kıyafetler giyin.

Çalıştığın alan sade ve düzenli olsun. Sadece ders çalışma ihtiyacına göre düzenlemiş ol.