



# ZAMANI ETKİLİ KULLANMAK



Zamanı planlayarak hem zamanı hem de enerjinizi daha ekonomik kullanabilirsiniz. Zaman konusunda başarı kriteri, sadece hedefe ulaşmak değil, aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmaktır.



## ZAMANI VERİMLİ KULLANMANIN KARŞISINDAKİ ENGELLER

- ⇒ **Mükemmeliyetçilik:** Hedefleri belirlerken esnek olmak ve olası aksilikleri göz önünde bulundurmak önemlidir.
- ⇒ **Hayır diyememe:** Zamani verimli kullanmak için bazen çevredeki kişilere "hayır demek" gerekmektedir.
- ⇒ **Kendine güvensizlik ve yüksek kaygı:** Bazen çalışma performansımızın düştüğünden şüphe duyabiliriz. Böyle durumlarda plan yapmak işimizi kolaylaştırır.
- ⇒ **Erteleme:** Ertelenen her iş bir diğerini engeller.
- ⇒ **Yoğun teknoloji kullanımı:** Teknolojik araçları gerektiği kadar, ölçülü kullanmalıyız.
- ⇒ **Yoğun sosyal medya kullanımı:** Sosyal medya kullanımımızı sınırlamalıyız.
- ⇒ **Gereğinden fazla uyuma:** Günlük uyku süresi ne çok ne de az olmalıdır. Düzenli uyku dinlenmeyi sağlar.

## ZAMANDAN NASIL TASARRUF EDİLİR?

- ⇒ Erken kalkın. Uyanır uyanmaz yataktan kalkma isteği yaratmak için her g¼n kendinize eğlence ve keyif verecek bir d¼ş¼nce geliştirin.
- ⇒ G¼nl¼k giyeceklerinizi ve şantanızı akşamdan hazırlayın.
- ⇒ G¼ne olumlu başlayın, pozitif d¼ř¼nmeye şalışın.
- ⇒ Kendinize randevu verin, bu saatleri sadece kendinize ayırın.
- ⇒ Kararlı olun, seri hareket edin.
- ⇒ Hedefe ulařmada kestirme ve alternatif yolları deneyin.
- ⇒ Not alma alışkanlığı edinin.
- ⇒ İdeal şalışma ortamı yaratın.
- ⇒ Yazılı kayıt tutun, mutlaka ajanda kullanın.
- ⇒ şalışma masanızda sadece ilgili dersin materyalleri olsun.
- ⇒ Hızlı ve etkili okumayı öğrenin.
- ⇒ Zihinsel g¼c¼n¼z¼n verimliliğini artıracak her unsura (kitap, kurs vs) yatırım yapın.
- ⇒ Bilgilerinizi g¼ncelleyin.
- ⇒ Davetsiz misafirlerin sizi meřgul etmelerine izin vermeyin.
- ⇒ Planlamalarınızdaki aksamalar motivasyonunuzu d¼ř¼rmesin.
- ⇒ Teknolojik araçları g¼nl¼k planınızı aksatmayacak şekilde kullanmaya dikkat edelim. (Sosyal Medya, oyun vs.)